

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Daniel Hlava

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Prožitek a vnímání rizika při skialpinismu

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Daniel Hlava

Praha 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 23. 8. 2018

.....

Bc. Daniel Hlava

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěl bych poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Zvláštní poděkování patří mé přítelkyni, rodině a přátelům, kteří mě ve studiu vždy podporovali.

Abstrakt

- Název:** Prožitok a vnímání rizika při skialpinismu
- Cíle:** Cílem této diplomové práce je analýza prožitku a vnímání rizika u lidí provozujících skialpinismus. Zjistit jak sportovci vnímají tyto stavy a obavy přímo během dané aktivity, jak to ovlivňuje jejich chování a co dělají pro to, aby míru rizika snížili.
- Metody:** Veškeré údaje uvedené v empirické části této práce byly získány pomocí polostrukturovaného rozhovoru a dotazníku s uzavřenými otázkami. Studie se zúčastnilo celkem 44 respondentů ve věku od 20 do 51 let. Získané údaje pomocí online dotazníku byly statisticky vyhodnoceny v programu Microsoft Office Excel 2010. Výsledné hodnoty byly zaneseny do přehledné tabulky, z které se dále využívaly pro podrobnější rozbor. Rozhovory byly zaznamenány pomocí hlasového záznamníku. Pořízené audiozáznamy byly přepsány do textové podoby. Poté byl dokument vyhodnocen a přeformulován do srozumitelnější podoby a pomocí kódování rozřazen do námi vytvořených kategorií, které usnadnily manipulaci s textem.
- Výsledky:** Výsledky naší práce ukazují na to, že skialpinismus je velice emocionální aktivita. Skialpinisté prožívají mnoho emočních, estetických a sociálně kulturních prožitků. Stejně jako tyto prožitky, zažívají respondenti stav optimálního plynutí „flow“, který se pro ně stává jedním z hlavních motivů činnosti. Stav flow si většina dotázaných plně uvědomuje a snaží se ho prožívat opakovaně. Nejčastější cestou k znovu prožití stavu flow je vykonáváním činnosti, která je vnitřně naplňuje a při které musí překonávat sami sebe. Respondenti vnímají skialpinismus jako rizikovou aktivitu. Největší nebezpečí vidí v lavinách a v samotném pohybu v horském terénu. Přesto většina dotázaných vnímá riziko a dobrodružství pozitivně. Ochranné prostředky používají všichni

respondenti. Nejvíce využívají lavinový set, a to až z 75%. Více jak polovina dotázaných naopak nepoužívá ochrannou helmu a lavinový airbag. Přípravu před skialpovou túrou vnímá 80% dotázaných jako důležitou. Nejčastěji k přípravě využívají lavinovou předpověď, předpověď počasí a mapu. Stejně úsilí věnují v případě nutnosti testování sněhového profilu nebo stabilitě sněhové pokrývky.

Závěr: Respondenti zažívají během skiapové túry stav optimálního plynutí flow, který si uvědomují a snaží se ho dosáhnout opakovaně. Skialpinismus vnímají jako rizikový sport. Před rizikem se chrání hlavně základním lavinovým setem a důkladnou přípravou skialpové túry.

Klíčová slova: prožitek, flow, riziko, nebezpečí, skialpinismus

Abstract

Title: Experience and risk sensation in ski touring

Objectives: Main goal of this thesis is the analysis of experience and risk sensation of people practicing ski touring. To discover how athletes perceive these conditions and fears during the given activity, how does it influence their behavior and what are they doing to minimize the risks.

Methods: All the data presented in the empirical part of this thesis were collected through semi-structured interview and a questionnaire with closed questions. There were 44 participants in the study between the age of 20 and 51. The data obtained through an online questionnaire were evaluated using Microsoft Office Excel 2010. The outcome values were entered into a clear table and further used for a more detailed analysis. The interviews were recorded using a tape recorder. The audio recordings were transcribed into a text version. After that the document was evaluated and rephrased into a more comprehensible form and divided into categories using coding method, which helped simplify the text manipulation.

Results: The results of our work show that ski touring is a very emotional activity. Ski tourists experience many emotional, aesthetic and socially cultural experiences. Furthermore, the respondents also experience the state of optimum flow, which becomes one of their motivations. Most respondents are fully aware of the flow and try to experience it repeatedly. The most common way to re-experience the state of flow is to perform an activity that is gratifying and during which one has to overcome oneself. Respondents perceive ski touring as a risky activity. The greatest danger is seen in the avalanches and in the movement in a mountain terrain. Still, most respondents perceive risk and adventure positively. Protective gear is

used equally by all respondents. The most common is the avalanche set use by 75% of respondents. On the other hand, more than half of respondents do not use a protective helmet and avalanche airbag. More than 80% of the respondents are aware of the importance of the preparation before ski touring trip. They most often use avalanche forecast, weather forecast, and map. They devote the same effort, if necessary, to testing snow profile and stability of the snow.

Conclusion: During ski touring respondents experience the state of optimal flow, which they realize and try to achieve repeatedly. Ski touring is perceived as a risky sport. The respondents are primarily protected by basic avalanche set and by a thorough preparation of a ski touring trip.

Keywords: experience, flow, risk, danger, ski touring

OBSAH

1 Úvod	12
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	13
2.1 Prožitek a prožívání.....	13
2.2 Prožitek ve sportu.....	16
2.3 Teorie prožívání	17
2.3.1 Teorie optimálního prožitku – <i>flow</i>	17
2.3.2 Sensation Seeking Tendency	19
2.3.3 Zvrátová teorie.....	22
2.4 Vnímání.....	23
2.5 Riziko a nebezpečí	24
2.5.1 Riziko a nebezpečí ve sportu	26
2.5.2 Riziko a nebezpečí v horách.....	28
2.6 Dobrodružství.....	32
2.7 Skialpinismus	33
2.7.1 Historie skialpinismu.....	33
2.7.2 Rozdělení skialpinismu	35
2.8 Prostředky prevence	36
2.8.1 Příprava túry	36
2.8.2 Ochranné prostředky	38
3 EMPIRICKÁ ČÁST	42
3.1 Cíle	42
3.2 Úkoly.....	42
3.3 Výzkumné otázky.....	42
4 Metodika práce	44
4.1 Použité metody.....	44
4.2 Sestavení dotazníku a rozhovoru	44
4.3 Výzkumný soubor	45
4.4 Sběr dat.....	46
4.5 Zpracování získaných dat.....	46
5 Výsledky.....	47
5.1 Dotazníkové šetření.....	47

5.2 Rozhovory	50
5.2.1 Rozhovory respondentů	50
5.2.2 Rozbor rozhovorů	56
6 Diskuze	61
7 Závěr	65
Seznam literatury	67
Seznam obrázků	71
Seznam tabulek	71
Seznam příloh	71

1 Úvod

V posledních letech se ve společnosti civilizovaného světa dostává do popředí zájem o aktivity, které se provozují na hraně nebezpečí. Jsou rizikové samy svou pohybovou náplní nebo prostředím, ve kterém jsou provozovány. Mezi tyto sporty patří také skialpinismus ve všech svých podobách. Skialpinismus je rizikový, jak svým obsahem, tak prostředím, ve kterém je realizován. Přesto počet lidí, kteří ho aktivně provozují, stoupá.

Skialpinismus sám aktivně provozuji již pět let a stále mě tato aktivita nepřestává udivovat. A ne jenom ona sama, ale také horské prostředí, klimatické podmínky a jeho prudké změny, nebezpečné situace, které vás překvapí a v neposlední řadě lidé, kteří tento sport provozují. Každý člověk, s kterým jsem byl na skialpech, vnímá pohyb na lyžích trochu odlišně. Každý má svůj individuální cíl a prožitky, odlišnou úroveň strachu a respektu k horám.

Během studia na UK FTVS jsem se několikrát dostal k tématu prožitek a prožívání. Zaujalo mne to a začal jsem se o to více zajímat. Stejně jako prožitek, mne fascinovalo vnímání rizika, které bylo stěžejní v mé bakalářské práci. A tak jsme spojili tyto dvě pro mne zajímavá témata a vznikl název mé diplomové práce „Prožitek a vnímání rizika při skialpinismu“.

Cílem této diplomové práce je analýza prožitku a vnímání rizika u lidí provozující skialpinismus. Zjistit jak sportovci vnímají tyto stavy a obavy přímo během dané aktivity, jak to ovlivňuje jejich chování a co dělají pro to, aby míru rizika snížili.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou část, ve které se věnujeme pojmům z oblasti skialpinismu a psychologie a na část empirickou, ve které se zabýváme dotazníkovým šetřením a rozhovory se skialpinisty.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Prožitek a prožívání

Prožitek je označení pro poznání sama sebe, je chápán jako psychický proces, v němž se zachycují a odehrávají osobní životní pochody, stavy, představy a pocity, které představují subjektivní vnímání vnějšího i vnitřního světa. Prožitek je bezprostřední psychická realita, která se vyznačuje jednotou, celistvostí a vnitřní, původní časovostí. Časový charakter prožitku je rozdílný od klasického fyzikálního pojetí času, vnímaného ve spojitosti s pohybem v prostoru, který plyne lineárně bez změny. Pro prožitek je charakteristické rozumět sobě samému, rozumět jednotě života a chápat nestejnorodost a nehomogenost časového toku života. Jen v něm, ne v reálném ubíhání času, mohu vnímat, když čas letí, když se vleče nebo když se zastaví. Jen v prožitku očekávání, bolesti nebo nudy zažíváme pomalu plynoucí čas. Toto vnímání vyplývá z nedostatku nebo přemíry duchovních nebo fyzických impulsů. Například minuta strávená na zubařském křesle spojená s bolestí se nám zdá být nekonečná, naopak při prožitku spojeném s radostí a štěstím se nám zdá, že čas přímo letí a uteče jakoby nic. Často se stává, že ztrácíme pojem o čase v řádu vteřin, minut i hodin. Pozitivní prožitek, plné vnímání přítomnosti, nás zbavuje obav z budoucnosti a nejistoty, která je doprovází (Pelcová in Hogenová, 2001).

Černoušek (2017) uvádí, že prožitek je to, co se subjektivně děje v člověku, v jeho duši v přítomném okamžiku, když právě prožívá svůj život. Neexistuje okamžik, který by byl zbaven emocionálního prožívání. Prožitek je pojmem abstraktním a tedy diskutabilním a to proto, že může znamenat téměř všechno, ale na druhou stranu, také skoro nic. Každý člověk stále prožívá, ale ne vždy si to uvědomuje. Často jsou lidé ponořeni do ne zcela vědomého prožívání sebe sama. A proto se pouze prožitek, který je uchovaný v paměti mění ve zkušenost. Prožitek je spíše kontinuální proces subjektivního vnímání vnitřního i vnějšího světa. Jedná se spíše o prožívání než o jednotlivé, od sebe izolované prožitky.

Dle Kirchnera (2009) je prožívání průnik člověka a světa. Prožívání je pro člověka důležitý nástroj k uchopení jeho duševní činnosti. Představuje vnitřní dimenzi lidské psychiky, kterou lze chápat různě. Například jako proces směřující k seberealizaci,

proces vytvářející smysl. Prožívání a prožitek je v dnešní době velice populární mezi laickou veřejností a používá se i v mnoha seriózních vědeckých pracích. Do popředí se dostal díky komerční sféře, která používá pojmy jako prožitek, zážitek a další, pro zatraktivnění své nabídky volnočasových aktivit. O prožitek se také začíná zajímat celá řada odborníků. To nám ukazuje, že lidstvo se dostává do krize prožívání. Tento pojem se začíná aplikovat v mnoha odvětvích: výchova, pedagogika, terapie. Vznikají nová slovní spojení, jako výchova prožitkem, výchova zážitkem, prožitková pedagogika, nebo třeba výchova výzvou. U české odborné veřejnosti se v současné době nejvíce používá pojem zážitková pedagogika. Hogenová (2001) naopak tvrdí, že díky neautentickému prožívání života, většina lidí ani neví, co to prožitek je, a když ho prožijí, tak ho spíše ignorují. V dnešní době lidé žijí ve výkonové společnosti, pro kterou jsou důležité pouze výkony, tj. konečné výsledky procesualita. Tím prožívání ztratilo jakoukoliv důležitost. V našem hodnocení jsou důležité jen výsledky procesů, ale sama existence se stává nedůležitou. Život nám pak protéká mezi prsty jako něco, co nás zdržuje na cestě za výkony, které by nás zvýraznili před ostatními. Toto naše (ne)prožívání souvisí s časovostí, která vládne našemu vědomí a podvědomí. Žijeme pouze pro budoucnost, která je jediným zdrojem smyslu, přítomnost má hodnotu přechodu k budoucnosti a minulost svou hodnotu ztratila, nebo jí naopak řešíme přespříliš a zapomínám na přítomný okamžik.

Jirásek (2001) se zaměřil na vnímání tohoto fenoménu v několika rovinách, v nichž je intenzita vnímání nejvyšší a tedy pro lidi nejlépe rozpoznatelná a pochopitelná. Tyto tři oblasti jsou hra, sex a erotika a mimořádné stavy vědomí. V této práci se zaměříme na poslední oblast, tedy na mimořádné stavy vědomí, které prožívají atleti při zdolávání technicky náročných a nebezpečných situací.

Mimořádné stavy vědomí nás přivádějí do oblastí prožitků, kde začínáme vnímat reálný svět jinak. Nazýváme jej také rozšířené vědomí, změněné vědomí, zážitky jiných světů, flow apod. Těchto stavů lze dosáhnout několika způsoby. Budeme se soustředit na prožívání během pohybové aktivity a získávání těchto stavů díky soustředěnosti, pocitu strachu a dokonalému prožívání současného okamžiku.

Pocit vystupujícího vědomí za hranice vlastního já, jiné vnímání času a prostoru, překročení hranic tělesně smyslového vnímání je základním rysem mimořádných stavů vědomí. V běžném vědomí se chápeme jako bytost omezená fyzickým tělem. Díky těmto stavům vědomí se dostáváme do jiné dimenze prožívání reálného světa. Stejně

jako u hry, vnímáme plynutí času jinak než v reálném světě. Stejně tak vnímání reality a samotného prostoru je odlišné.

Prožitek je charakteristický svou bezprostředností. Je závislý na individuálním vnímání každého jedince, i když podnět je stejný. Proto je prožitek individuální záležitost. Je to určitá uzavřená událost, která nás v proudu událostí ohromí, díky jiné, vyšší, nebo zvláštní intenzitě. Prožitek poznáme tak, že se odlišuje od běžných zážitků běžného dne a znamená pro člověka něco zvláštního, nepoznaného (Neumana, 1999).

Jak uvádí Neuman (1999, s. 76 - 77), z názorů filosofů i psychologů lze vytvořit následující charakteristiku:

- *„Prožitky jsou individuální vnitřní podněty přístupné přímo jen pro toho, kdo je prožívá. Vnějšímu pozorovateli jsou pro srovnání skryté.*
- *Prožitky jiných lidí lze následovat. Pro pochopení prožitku jiné osoby se musíme s ní identifikovat a pochopit její perspektivy.*
- *Prožitky jsou schopné se vytvářet z proudů prožívání jako vzájemně ohraničené významové jednotky.*
- *Prožitky jsou subjektivní. Jejich význam je odvislý od individuálních, a proto neopakovatelných životních zkušeností toho, kdo prožívá.*
- *Prožitky jsou bezprostřední. Získaný prožitek se často i nevědomě promítá během socializace do osobní struktury.*
- *Prožitky jsou obtížně pojmenovatelné a představitelné. Zachovávají se v obrazech nebo jsou zcela senzomotorické (spojitost vnímání a pohybové činnosti).*
- *Prožitky jsou celistvé. Ve vztahu k pojmům mají nadbytečný význam, a proto se nenechají ani plně pochopit ani prostřednictvím racionální řeči plně popsat.*
- *Prožitky jsou ztělesněné, skutečné. Vytváří se vlivem příjemných i nepříjemných emocí.*
- *Prožitky představují vystupňované prožívání. Z prožívaného se stane prožitek tehdy, když zanechá u toho, co prožívá zvláště emoční obtisk.*
- *Prožitky jsou expresivní, výrazové. Jejich expresivita nutí toho, kdo prožívá k neverbálním odpovědím (spontánním nebo stylizovaným). V hlasovém projevu pak jeho forma a síla odpovídá obsahu prožívaného.*
- *Prožitky se podílí na zvyšování pocitu vlastní hodnoty. Člověk s mnoha zážitky žije obvykle rozmanitým životem.*

- *Prožitky jsou evidentní. Důrazně se prosazují. Nedá se o nich pochybovat.*
- *Prožitky jsou nezapomenutelné. Jejich emocionálnost zapříčiňuje, že zůstávají v paměti jako subjektivně významné jednotky.*
- *Prožitky nejsou ještě zkušenostmi. Zkušenost z nich získává ten, kdo je zpracoval: opakoval, reflektoval v diskusi a psychosociálně integroval.*
- *Prožitky jsou neuvědomělé, mimovolné. Spíše je člověk zažije, než je vytvoří. Člověk však může vytvářet podmínky, které zvyšují pravděpodobnost, že se mohou dostavit určité příjemné prožitky.“*

2.2 Prožitek ve sportu

Sport nám umožňuje získávat mimořádné prožitky. Především sportovní aktivity s prvky rizika a dobrodružství. Během těchto aktivit, při překonávání bariér strachu, dochází k působení napětí na náš fyzický i psychický stav. Prožitek totiž nesouvisí pouze s naší psychikou, ale protože pohybové aktivity provádíme prostřednictvím našeho fyzického těla, tak i s tělesností (Kirchner, 2009).

Prožitky, jejichž tvůrcem je sport, jsou více celistvé a homogenní (avšak odlišné od okolí), než prožitky získávané během jiných aktivit. Jsme při nich více „u sebe“, díky plnému ponoření se do výkonu, díky vysoké koncentraci. Sportovec nezůstává tolik uzavřen v přítomnosti, předbíhá během aktivit k vlastním možnostem a opakuje si bývalé zkušenosti a zážitky. Sportovní prožitky jsou prožitky kombinovanými. Hlavní tělesný prožitek se zde kombinuje s prožitky emočními, estetickými, etickými a sociokulturními. „*Hlubší tělesný zářez hlubšího sportovního prožitku dává i unikátní šanci na hlubší ponor k existenciálním, které jsou každodennosti skryty*“. Pohyb „na hraně“ se může týkat jak světového mistra, tak sportovce, který dělá daný sport jen pro své potěšení (Bednář in Kirchner, 2003).

2.3 Teorie prožívání

2.3.1 Teorie optimálního prožitku – *flow*

Autorem této teorie je americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, který se zabývá výzkumy z oblasti optimálního prožívání. Do výzkumu zapojil i odborníky z řad lékařů, vrcholových sportovců, či šachových mistrů. Pojem plynutí je český překlad anglického slova *flow*. *Flow* je stav vědomí, ve kterém jsou lidé maximálně koncentrováni na jednu činnost, a to v takové míře, že se jim nic jiného nezdá být důležité. Tento stav plynutí, je pro lidi tak fascinující a radostný, že se ho snaží dosáhnout pro pouhé potěšení. Plynutí vzniká pouze tehdy, když se člověk plně věnuje jedné aktivitě, která zaměstnává všechny jeho smysly a schopnosti. Stav plynutí vzniká mezi nudou a úzkostí. Protože, když děláme něco jednoduchého, tak se nudíme, a když děláme něco moc složitého, tak to v nás vzbuzuje úzkost. Podle Csikszentmihalyi (1996) je stav *flow*: „stav ve kterém jsou lidé tak moc ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší ... Jedna z vlastností stavu plynutí, o něm se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme, a tak nám v myslí nezbyvá místo na informace, které se k tomuto úkolu nevztahují.“ *Flow* je opakem syndromu vyhoření a lidé na něm dokážou být dokonce i závislí a díky tomu se z toho stává motivace pro danou činnost. Stačí se podívat na horolezce, lyžaře nebo umělce a zjistíme, že nám tuto domněnku všichni svým chováním potvrzují. Stav plynutí, neboli *flow* je stav mysli a těla, kdy se celé vědomí soustředí na zvládnutí jedné jediné věci a neřeší nic jiného. Při tomto zážitku člověk pocítuje radost, vyrovnanost, zaujetí a štěstí (Csikszentmihalyi, 1996).

Všechny aktivity určené k vyvolání stavu *flow*, a je jedno, jestli jsou založeny na štěstí, soutěžení nebo jiné stránce prožívání, mají jedno společné: Poskytují nám pocit, že něco objevujeme, pocit, který nás přenáší do nové reality. „Vedou nás k vyšším úrovním výkonu a ke stavům vědomí, o nichž se nám předtím ani nesnilo“

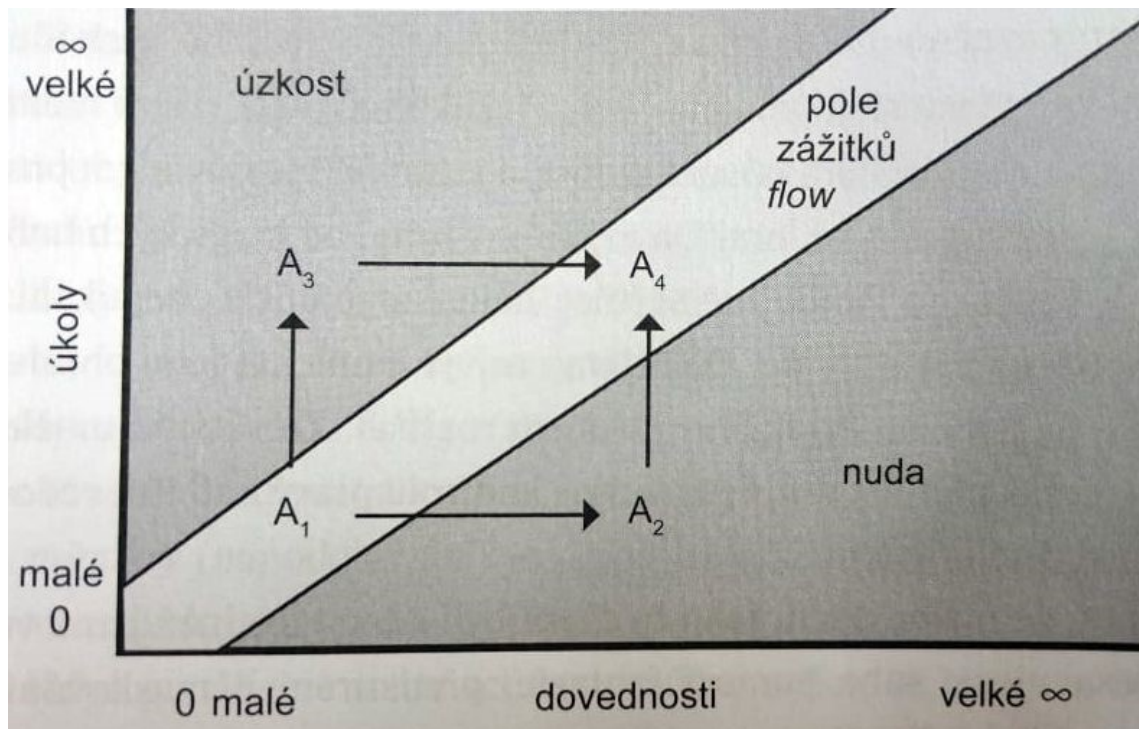
(Csikszentmihalyi, 2015, s. 94). Mění naše já tím, že ho činí komplexnějším a pro nás pochopitelnějším.

Na obrázku č. 1 si vysvětlíme, proč to tak vlastně je. Předpokládejme, že obrázek demonstruje určitou aktivitu, v našem případě skialpinismus. Na osách grafu jsou vyneseny dva teoreticky nejvýznamnější rozměry zážitku, dovednosti a úkoly. Písmeno A představuje jedince, který se danou aktivitu teprve učí. Graf ukazuje jedince ve čtyřech různých bodech. Ukazuje, že není jednoduché udržet se ve stavu plynutí a že člověk musí neustále pracovat s úrovní svých dovedností a cíli.

Ani nuda ani úzkost nepředstavují pro lidi pozitivní zážitek a tak se snaží něco změnit, aby se dostali do stavu flow. Začneme bodem A1. V tomto bodě je člověk, který s danou aktivitou začíná. Sice nemá vysokou úroveň dovedností, ale ani nemá vysoké cíle, úkoly, takže je ve stavu flow. Tomu dopomáhá také to, že aktivita je pro něj neznámá a tedy zajímavá, stále získává nové poznatky. Jakmile však jedinec zvýší své dovednosti a úroveň cílů zůstane stejná, posune se do bodu A2, tedy do bodu, kde se nudí. Pokud se nudí a chce se znovu dostat do stavu flow, tak musí zvýšit úroveň cílů, jichž chce dosáhnout. Tím, že se pustí člověk do nových a obtížnějších úkolů, které odpovídají jeho schopnostem, dostane se zpět do pole zážitků flow.

Pokud se však člověk nachází v bodu A3, tedy cítí úzkost. Musí pro návrat do stavu plynutí zlepšit své dovednosti. Také by mohl zredukovat své úkoly a vrátit se do bodu A1, kde začal, ale v reálném životě si nedokážeme nevšímat úkolů, o nichž víme.

Body A1 i A4 představují situace, v nichž člověk prožívá stav flow. I když v obou případech prožívá jedinec radost, jsou tyto stavy odlišné v tom, že A4 představuje komplexnější prožitek než A1. A to proto, že zahrnuje náročnější úkoly a vyžaduje větší dovednosti. Ale i když je stav A4 lepší, tak ani on nezaručuje stabilní situaci. Buď se začne po nějaké době znovu nudit, nebo negativně vnímat to, že toho dovede málo. Právě tento dynamický rys ukazuje, proč aktivity, které přináší stavy plynutí (flow) vedou k růstu a objevům. „Člověk nemůže mít radost, když vykonává dlouho stejnou činnost na stejné úrovni. Začne cítit buď nudu, nebo frustraci a pak ho touha, aby se znovu cítil dobře, postrčí k tomu, aby rozšířil své dovednosti nebo objevil nové příležitosti pro jejich použití“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 95).



Obrázek 1: Optimální prožitek (in Csikszentmihalyi, 2015, s. 94)

Flow má ale taky jedno úskalí, na které upozorňuje mnoho psychologů. Tím úskalím je obava, zda je prožitek flow vždy pozitivní a jeho následky vždy žádoucí. Proto, si musíme položit otázku, nakolik se stav plynutí uplatňuje například při vzniku a udržování závislosti? Autor této teorie si to uvědomuje a upozorňuje, že příjemné prožitky flow, mohou mít i negativní efekt. Pokud se tyto prožitky stanou návykovými, vede to člověka ke ztrátě širších perspektiv a kontaktů. Jejich život se zaměří pouze na jednu aktivitu. Stav optimálního prožívání tedy není dobrý sám o sobě. „*Je prospěšný a žádoucí jedině tehdy, když náš život obohacuje, dodává mu na košatosti, intenzitě a smysluplnosti, když posiluje naše silné stránky a schopnosti a nepřináší újmu nikomu druhému*“ (Slezáčková, 2012).

2.3.2 Sensation Seeking Tendency

Sensation Seeking Tendency (SST) v překladu „Vyhledávání mimořádných prožitků“ se zabývá vyhledáváním rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností za cenu podstoupení fyzického, sociálního, právního či finančního

rizika. Autorem teorie je Prof. Marvin Zuckerman z USA, který s ní přišel na veřejnost v 60. letech 20. století. Svoji teorii Zuckerman rozvíjel a vyložil v několika studiích. Během tohoto vývoje zůstal zachován pouze psychologický výklad hledání vzruchu, avšak jeho rys se z jednodimenzionálního rozšířil na čtyřfaktorovou strukturu, u které nejde pouze o fyzikální hodnotu podnětu, ale také o jeho subjektivní psychologický význam.

Prožitky mají různou intenzitu. Prožitky, které v člověku zanechají trvalejší stopu, jsou ty s vyšší až submaximální intenzitou. Oblasti vyhledávání prožitku se u každého člověka liší. Zuckerman rozdělil tuto obecnou tendenci do čtyř oblastí: vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS - Thrill and Adventure Seeking), vyhledávání zážitků (ES – Experience Seeking, oblast smyslového vnímání), disinhibovanost (DS – Disinhibition, oblast respektování právních a morálních norem), náchyllost k nudě (BR – Boredom Susceptibility, oblast rezistence vůči opakovaným podnětům. Ve všech zmíněných oblastech lze dosáhnout silných mimořádných prožitků (Blatný, 2010).

- **TAS – Thrill and Adventure Seeking**

Vyhledávání napětí a dobrodružství je nejčastěji sledováno v oblasti sportu. A to hlavně v oblasti sportů, které zahrnují určité fyzické úsilí, nebezpečí nebo riziko. Tyto aktivity nám poskytují hlavně vertiginální prožitky, tedy neobvyklé prožitky, jako je vysoká rychlost, změny polohy těla vůči zemi atd. Velmi silným psychologickým stimulem je skutečnost, že jsou lidé vystaveni fyzickému riziku, které musí překonat vlastními schopnostmi a dovednostmi, a to často na hranici svých možností. Často během toho překonávají své vlastní hranice strachu či úzkosti. Jedná se tedy o oblast, kde jsou kladeny zvýšené fyzické nároky na organismus člověka. Při úspěšném překonání výzvy si jedinec začíná více důvěřovat, upevňuje své sebevědomí a otevírá prostor k sebepoznání (Kirchner, 2009).

- **ES – Experience Seeking**

Vyhledávání zkušeností spadá do oblasti mysli a smyslů. Nové zkušenosti se získávají především ve spojení s hudbou, uměním, cestováním, gastronomií, atd. Do této oblasti také spadají zkušenosti, získávané pomocí užívání návykových látek. Pro oblast aktivit v přírodě je důležité citlivé smyslové vnímání okolní přírody a životního

prostředí. Vnímání přírodní scenérie, východ či západ slunce nebo vnímání přímým kontaktem. Vnímání přímým kontaktem, využíváme například během hledání cesty na vrchol, když osaháváme skálu, abychom našli ideální chyty nebo během windsurfingu, kdy vnímáme každou změnu vanoucího větru. Typické je vnímání krás přírodního prostředí, ve kterém je sportovní činnost prováděna. Pokud vlastní činnost přesuneme z přírodního prostředí do umělého, tak daný sport v této oblasti ztrácí na zajímavosti (Kirchner, 2009).

- **Dis – Disinhibition**

Disinhibice je oblast, v které se jedná o respektování právních a morálních norem, chování se v rámci sociálních skupin, podoba sociálních vztahů a vazeb. Do této kategorie patří činnosti jako například večírky, sex, společenské popíjení, atd. Rizikové sexuální chování se zvyšuje s tendencí jedince vyhledávat mimořádné prožitky. Co se týče právního rizika, tak nejčastějším typem činnosti je oblast podnikání, obchodu nebo činnosti, které se pohybují na okraji právních norem. Častou oblastí je také finanční riziko, jako jsou například investice, spekulace na burzách, sázky či hazard (Kirchner, 2009).

- **BS – Boredom Susceptibility**

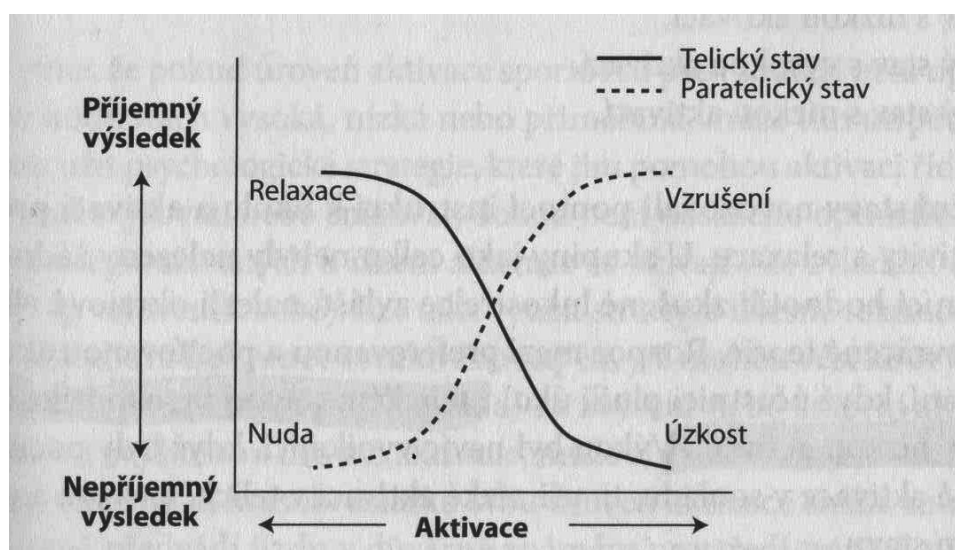
Vnímání nudy neboli rezistence vůči opakovaným podnětům je oblast zahrnující například rutinní práci nebo nudné lidi se zřejmými záměry. Důležitými aspekty jsou tolerance v mezilidských vztazích, tendence tvořit a vyhledávat sociální zázemí nebo nedočkávané reakce jedinců. Kladné prožitky souvisí například s budováním harmonického rodinného prostředí, působení v charitě nebo zdravotnictví. Koncentrace na cíl a tvořivost jsou nezbytné pro dosažení pozitivních prožitků. Negativní prožitky jsou naopak pasivní uspokojení, související s pohodlností či leností a neschopností se cílevědomě koncentrovat (Kirchner, 2009).

2.3.3 Zvratová teorie

Tod (2012) tvrdí, že zvratová teorie je široká teorie o motivaci, emocích a osobnosti. My jí však využijeme pouze na pochopení vztahu mezi aktivací a výkonem. Podle zvratové teorie závisí vliv aktivace na výkon na tom, jak sportovci svou aktuální úroveň aktivace interpretují a jejich interpretace zase závisí na jejich duševním stavu. Duševní stav, neboli metamotivační stav, ovlivňuje to, jak jedinec interpretuje vlastní aktivaci. Tento stav může být telický (vážný) nebo paratelický (hravý).

- **Telický stav:** „...jsme motivováni dosáhnout něčeho smysluplného, hledíme vpřed do budoucnosti a chceme, aby naše nynější chování přispívalo k naplňování dlouhodobějších cílů. Často také dáváme přednost prožívání nízkých úrovní aktivace“ (Tod, 2012).
- **Paratelický stav:** „...jsme motivováni ke spontánnosti, chceme se plně věnovat tomu, co děláme, a mít z toho radost. Neděláme si starosti s případnými budoucími následky svého chování a nepotřebujeme nějaký dlouhodobý účel. Často také dáváme přednost vysokým úrovním aktivace“ (Tod, 2012).

Tyto stavy jsou vzájemné protipóly. To znamená, že nemůžeme být v obou stavech najednou. V obou stavech má každý člověk svou preferovanou úroveň aktivace, ale ne vždy tuto úroveň zažívá. Obrázek č. 2 vysvětluje emoční reakce, k nimž by mělo podle zvratové teorie docházet při různých úrovních aktivace v těchto dvou stavech.



Obrázek 2: Stavy a aktivace podle zvratové teorie (in Tod, 2012, s. 65)

V telickém stavu, s upřednostňovanou nízkou aktivací, prožíváme nízkou aktivaci jako příjemné uvolnění, naopak vysokou aktivaci jako nepříjemnou úzkost. V paratelickém stavu, s upřednostňovanou vysokou aktivací, prožíváme vysokou aktivaci jako příjemné vzrušení a nízkou aktivaci jako nudu. Ve sportovním výkonu nezávisí optimální úroveň aktivace jednoduše jen na úrovni aktivace, ale také na tom, jak sportovci svou úroveň aktivace interpretují, což záleží na jejich metamotivačním stavu. V paratelickém stavu by měl být výkon optimální při vysoké aktivaci a v telickém stavu při aktivaci nízké. Obecně by měl být výkon lepší, když nedochází k velkému rozporu mezi aktuální úrovní aktivace sportovce (tu kterou právě prožívá) a úrovní, které by dal přednost. Nejhorší výkon by měl být v opačném postavení, tedy při rozporu mezi preferovanou a pociťovanou úrovní aktivace (Tod, 2012).

Zvratová teorie má veliký význam také v aktivitách v přírodě. Aktivity v přírodě se odlišují od ostatních sportovních oblastí tím, že lidé nepoměřují své síly mezi sebou navzájem, ale se samotnou přírodou. Z toho důvodu jsou dobrodružné aktivity více prožitkovou než kompetitivní záležitost. Účel konání směřuje dovnitř našeho já a nikoli navenek v podobě soutěžení s další osobou.

Tato teorie nám vysvětluje, proč jsou tyto sporty a aktivity stále oblíbenější. Aktivity v přírodě nám nabízejí větší míru subjektivního rizika a nabuzení v krátkém čase, než kterékoliv ostatní sporty. Osahují především vertiginální prožitky (neobvyklá poloha, či pohyb těla), vysoká rychlost, let, pád, atd. Během těchto činností prožívá člověk směs radosti a strachu. Strach se stává dominantní negativní emocií, které se v určitý okamžik překloupí do excitační roviny, tedy nabuzení celého organismu. Lidé, kteří překonali riziko, mají pocit smyslu a naplnění, protože to dokázali, překonali svůj vlastní strach (Kirchner, 2011).

2.4 Vnímání

„Vnímání je složitý a důmyslný proces příjmu, výběru (filtrování) a zpracování informací, které ustavičně získáváme ze svého okolí. Přitom kombinujeme údaje (podněty) světelné, zvukové, dotykové, polohové, chemické i další“ (Říčan, 2013, s. 41). Vnímání není izolovaná funkce, nýbrž spolupracuje s myšlením, bez kterého by se neobešlo. Stejně tak je propojeno s představivostí a city. City naše vnímání zbystrují,

např. snadněji postřehneme to, k čemu máme kladný citový vztah. Podobně je to se strachem. Když cítíme strach, tak jsme nastraženi, aby nám neunikly signály nějakého ohrožení. City mohou naše vnímání nejen posilovat, ale také zkreslovat. Tomuto jevu říkáme iluze. Stejně jako city, tak i strach může produkovat iluze. Naopak silný strach může vést i k tomu, že nevidíme to, co je pro druhé zřejmé.

„Vnímání je vztah subjektu k objektu: objekt má své charakteristické vlastnosti, ale já je vnímám subjektivně; do mého vnímání se projektuje můj způsob života a způsob myšlení utvářený dřívějšími zkušenostmi a sociokulturním prostředím a promítají se do něho i mé bezprostřední zájmy“ (Sillamy, 2001, s. 231). Vnímání poskytuje důležitou zpětnou vazbu našemu vnímání. Každý jedinec je v bezprostředním kontaktu se svým prostředím, něco si z něj bere a nějak na ně působí. Člověk nutně potřebuje zpětnou vazbu, tj. informace o tom, jak se jeho jednání daří, jakých výsledků už dosáhl, jak se situace a prostředí mění, jak se chovají ostatní, co se děje s ním samým atd. Z velké části je předmětem našeho vnímání naše vlastní tělo, jeho průběh, výsledky a následky. Informace získané prostřednictvím našeho těla jsou většinou nejcennější pro poznání světa a situací v kterých se nacházíme (Říčan, 2013).

U vnímání rizika zaujímá určitou část „podprahové vnímání“. Podprahové vnímání neboli vnímání subliminální je definováno jako vnímání podprahových podnětů, které nejsou člověkem vědomě zaznamenány. Zůstávají na okraji proudu prožitků nebo jsou zakryty jinými, výraznějšími podněty. Podvědomě však působí na jednání nevědomého motivy (Hartl, 2015).

2.5 Riziko a nebezpečí

Riziko a nebezpečí jsou velice podobné výrazy. Někteří autoři tyto dvě slova používají jako synonyma, jiní je rozdělují. Riziko je kombinace pravděpodobnosti nebo četnosti výskytu specifikované nebezpečné události a jejích následků. Riziko má vždy dva prvky: četnost nebo pravděpodobnost výskytu specifikované nežádoucí události a následky nebezpečné události. Dle ČSN EN 1070 (České Státní Normy 1070) je riziko *„...kombinace pravděpodobnosti a závažnosti možného zranění nebo poškození zdraví v nebezpečné situaci.“* V jednodušším podání je riziko zdrojem zranění či poškození zdraví, možnost nezdarů, neúspěchu nebo nějaké ztráty (fyzické, materiální, psychické).

Nebezpečí však ČSN vystihuje přímo jako zdroj samotný „...zdroj možného zranění nebo poškození zdraví.“ Nebezpečí je zdroj, podstatná, ale skrytá vlastnost nebo schopnost něčeho (materiálu, stroje, živočicha), co může zapříčinit vznik škody. Je často používán k označení zdroje a příčiny havárie (Novotný, 2000).

Význam slova „riziko“ se poprvé objevuje ve starém Řecku, kde slovem „riza“ označovali „kořen“. To znamenalo, že kořen je jakási překážka na cestě, o kterou může poutník zakopnout. Později se toto slovo přeneslo do latiny, kde znamenalo „útes“, o který mohou ztroskotat lodě. Následně se toto slovo rozšířilo do většiny jazyků, ve kterých znamenalo nebezpečí, jemuž musí čelit lodě na moři. V angličtině se do dnešní doby slovo zachovalo v podobě „risk“ (Ottova encyklopedie, 2004).

Podle Kirchnera (2009), představuje riziko nebezpečí, které umožní vznik události, která by se mohla lišit od předpokládaného stavu vývoje. „*Je to potenciální ztráta něčeho cenného. Riziko představuje nebezpečí nezdaru, nějaké ztráty, fyzické újmy (zranění), duševní újmy, nebezpečí v emoční stránce (strach), intelektové či sociální nebezpečí (nevědomost, trapná situace), nebo finanční nebezpečí (ztráta nebo zničení vybavení) umocněné velikostí této ztráty*“ (Kirchner, 2009, s. 27).

Riziko je subjektivní záležitostí, jelikož ho každý vidí někde jinde. Někdo se bojí příležitostí a někdo zase hazardu. Kirchner (2009) také rozděluje riziko do dvou kategorií: první je riziko skutečné (real) a druhé je zdánlivé (perceived). Riziko je tvořeno nejistotou, zda hrozí či nehrozí nebezpečí a tato jistota vytváří dobrodružství při prožitku. Riziko je nedílnou součástí osobního růstu, které nás posouvá dále. Díky riziku je úroveň našich znalostí rozšiřována a díky zvládnutí rizikových situací roste naše sebevědomí. Vždy, když podstoupíme riziko, tak vyzkoušíme něco nového, překročíme své vlastní hranice strachu a poznání. „*Dovoluje lidem vystoupit z jejich zajetých a pohodlných kolejí. Riziko je neodmyslitelnou součástí života a v řadě situací je nevyhnutelná*“ (Kirchner, 2009).

Brymer (2010) tvrdí, že riziko je kulturní jev, vyplývající z hluboce zakořeněné averze moderní společnosti a obsedantní touhy osvobodit se od nejistoty. Původně sloužilo k pochopení pravděpodobnosti úspěchu a odhadnutí výsledku během riskování (hazardování). Vzhledem k tomu, že se moderní společnost stává bezpečnější a bezpečnější, se riziko postupně stává negativním a nepřijatelným synonymem pro nebezpečí a primární zálibou části společnosti, která riziko v životě postrádá.

Společnost se stala tak moc zaujatou snižováním rizika, že činnosti, které nejsou ihned přijaty většinou společnosti, jsou označeny za nežádoucí, tedy nebezpečné.

2.5.1 Riziko a nebezpečí ve sportu

Ve sportu znamená riziko vysokou pravděpodobnost nebezpečí. V extrémních sportech, jako například base-jumping, extrémní jízda na kajaku přes vodopády, extrémní lyžování nebo surfování na velkých vlnách, je vysoká úroveň nejasného výsledku, vysoká pravděpodobnost toho, že se něco pokazí a vysoká možnost úmrtí. Motivace pro účastníky extrémních sportů je nejčastěji připisována potřebě adrenalinového návalu. Předpokládá se, že riziko působí na účastníky s nízkou úrovní dovedností, jako motivátor. Chtějí dané riziko překonat, aby stoupli v hodnocení lidí z dané sportovní komunity (Brymer, 2010).

Ewert (2001) mluví o takzvaném rekreačním riskování. Vysvětluje to jako rekreační aktivity obsahující prvky rizika nebo nebezpečí, které se vyskytují v přírodním prostředí, v němž schopnosti účastníků ovlivňují konečný výsledek. Na rozdíl od jiných rizikových situací, zde neexistuje úplná ztráta kontroly. Rekreační riziko je proces, v němž jsou schopnosti a dovednosti jedince vyrovnány náročností očekávaných nebezpečných situací. V každém sportu (Kirchner, 2009) je určitá pravděpodobnost setkání s rizikem. Jsou však sporty, které samy tento prvek představují, a riziko je všudypřítomné. V těchto sportech není hlavní soupeř člověk, ale sportovec stojící proti přírodě, přírodním překážkám a živlům. Jsou to sporty, u kterých narážíme na větší míru rizika s nejistým výsledkem. Vždy když se snažíme něčeho dosáhnout, musíme překonávat jiné podmínky a překážky, než se kterými jsme se setkali v předešlých situacích. Je zde daleko vyšší pravděpodobnost setkání se s úplně novými podmínkami, na které musíme reagovat a překonat je. Tyto nové podmínky dostávají sportovce do emočně vypjatých situací, které musí zvládnout.

Sportovní aktivity, které nás zajímají, přicházejí v různých podobách a s různými názvy: „extrémní“, „vysoce rizikové“, „nebezpečné“, nebo „hazardní“ sporty. Přes časté užívání těchto pojmů není jasné, co je jimi myšleno. Jako extrémní můžeme považovat to, co je na okraji společnosti, extravagantní, nebo je nad míru společensky únosné úrovně rizika. Avšak takto pojaté extrémní sporty nejsou vyhledávány velkým počtem

lidí. Nejsou hlavním zájmem průměrné populace, ani průměrné sportovní populace a to díky faktorům, jako je rostoucí míra rizika, pohyb na hraně bezpečnosti, které umísťují tyto pohybové aktivity na okraj zájmu společnosti. Zvýšenou úlohu hraje míra nebezpečí. To, že je bezpečí závislé na šťastné náhodě, je pro většinu lidí příliš vysoké riziko. To znamená, že nebezpečí újmy, selhání, ohrožení zdraví a života, je v těchto aktivitách značně zvýšené. Tyto sporty nabízejí zkušenosti a zážitky za příliš vysokou cenu, kterou může být smrt či zranění. V tomto směru jsou skutečně extrémní. Takže bychom očekávali, že budou spíše na okraji naší společnosti a pouze malá skupina lidí bude provozovat tyto aktivity. Realita je ovšem jiná. V dnešní době se „extrémní sporty“ těší maximálnímu zájmu. Dokonce jejich popularita stále roste, a to díky speciálně zaměřeným časopisům, programům v televizním vysílání, internetu a hlavně díky krizi, kterou teď populace prožívá. Nacházíme se v období, kdy je aktuální krize zážitků, existenciální frustrace, absence reflexních smyslů i samotného vlastního života. A to je jen jeden z mnoha důvodů této situace. Extrémní sporty nejsou jen módní záležitostí a nejsou výstřelkem, který pomine po dvou, třech letech nebo dokonce desetiletí (Jirásek in McNamee, 2007).

Rosenbloomova (2003) studie pohlíží na riziko skrze osobnost člověka. Je zaměřena na dosažení lepšího porozumění hodnocení rizik mezi osobnostmi člověka a rizikovým chováním. Studie se zúčastnili muži i ženy. Výsledky ukazují pozitivní korelaci mezi přijetím rizika a vyhledáváním nových zážitků a negativní korelaci mezi hodnocením rizika a vyhledáváním nových zážitků. Bylo zjištěno, že člověk, pro kterého je vyhledávání zážitků spojených s rizikem hodně důležité, dává přednost samotnému riskování, před hodnocením daného rizika. To znamená, že jde do dané situace bez rozmyslu. Naopak je to u lidí, kteří vyhledávají riziko o něco méně. Ti více hodnotí rizikové situace a méně je podstupují.

Castanier (2010) se na tuto problematiku zaměřila více zblízka. Ve své práci se zaměřila na spojitost mezi mírou podstupování rizika a typem osobnosti člověka během rizikových sportů. Zjišťovala vzájemné působení a provázání mezi třemi faktory osobnosti a riskantním chováním. Výsledky odhalily, že typologická kombinace neuroticismu, extroverze a svědomitosti měli významný vliv na rozlišování lidí dle úrovně podstupování rizika, a to na lidi, kteří se nebezpečí a riskantním situacím snaží předcházet a na ty, kteří nebezpečí přímo vyhledávají. Konkrétně skeptici, uzavření a podnikaví lidé představují skupinu s méně riskantním chováním, navíc nejmenší počet

nehod patří skeptikům. Naopak impulzivní, požitkářští a nejistí lidé představují chování vysoce riskantní, zároveň nejvíce nehod zastihne impulzivní jedince. Riskování impulzivních lidí je dáno jejich touhou o tělesný prožitek a tendencí o okamžité uspokojení potřeb bez ohledu na následky pro ně samotné nebo i ostatní. Zaměření se na tělesné prožívání jim pomáhá odvádět pozornost od jejich problémů či nemocí. Díky pocitu pohody a uspokojení, který během riskování prožívají, se na něm stávají závislí a využívají ho k regulaci a ovlivňování vlastní nálady a emocí. Zdá se pravděpodobné, že stále rostoucí úroveň rizika a s tím související pravděpodobnost nehod, je nezbytná k uspokojení těchto lidí, navzdory jejich znalosti potenciálního negativního následku.

Zatímco impulsivní lidé mohou využívat riskantní chování k regulaci jejich emocí a aktuální nálady, požitkáři naopak nemají takové emocionální potíže a jsou pravděpodobně více orientováni na příjemný prožitek a potěšení spojené s riskantním chováním. Méně si uvědomují své vlastní hranice a riskují jednoduše pro uspokojení stále potřeby vyhledávání prožitku, bez ohledu na možné riziko. U méně sebevědomých jedinců je při riskování možnost nehody pravděpodobnější. Introvertní a neurotické osoby znepokojuje jejich možný špatný budoucí zdravotní stav, takže se možným rizikovým situacím vyhýbají (Llewellyn, 2007).

Další výzkum měl za cíl ověření Zuckermanovi teorie o vnímání prožitků (Rossi, Cereatti, 1993) za použití vysokého a nízkého rizika. Při výzkumu byli zkoumáni paraglidisté, automobiloví závodníci a nadhazovači (baseball). Předpokládalo se, že sportovci provozující vysoce rizikové aktivity budou mít vnímání prožitků vyšší než sportovci z méně rizikových sportů. Postupné analýzy zjistili, že kromě hledání vzrušení a dobrodružství byli dané hypotézy obhajitelné. Proto se dospělo k závěru, že existuje podpora Zuckermanova výzkumu. Tedy, že sportovci aktivně provozující vysoce rizikové sporty dokáží citlivěji vnímat prožitky (Straub, 1982).

2.5.2 Riziko a nebezpečí v horách

• Nebezpečí v horách

Nebezpečných vlivů v horách je celá řada. Abychom se jim mohli vyhýbat, musíme si uvědomit, jaké nebezpečí nás obklopuje a jaké jsou jeho druhy. Klasická koncepce rozděluje nebezpečí do dvou kategorií. První kategorie má zdroj v nás,

v člověku. Toto nebezpečí nazýváme jako subjektivní. Druhá kategorie, objektivní nebezpečí, vychází z našeho okolí, vnějšího světa. Mnohdy se v sobě kombinují oba zdroje nebezpečí (Kublák, 2010).

○ **Subjektivní**

Subjektivní nebezpečí dle Kubláka (2010) má původ přímo v samotném jedinci. Člověk má možnost ovlivnit vznik, průběh a zánik těchto nebezpečí. Jsou to např. malá nebo žádná zkušenost, neznalost, chyba, riskování, vyčerpání, kondice, nedostatečné vybavení, atd. Jediná možnost, jak subjektivní nebezpečí odhalit, je být sami k sobě upřímní, přiznat si naše nedostatky, poučit se z předchozích chyb a zamyslet se sami nad sebou, zda jsme schopni zvládnout danou činnost s našimi aktuálními znalostmi a dovednostmi. Houdek (1954) charakterizuje subjektivní nebezpečí jako neopatrnost a nepřipravenost postiženého. Může se také jednat o důvody subjektivní, které zapříčiní nebezpečí různých horských vlivů, které považujeme za objektivní. Jedná se například o přílišnou sebedůvěru, přecenění sil z nesprávného odhadu. Se ztrátou fyzických sil jde ruku v ruce i ztráta sil duševních a morálních. Člověk lehce propadne panice a hysterii, pod jejichž vlivem přestane logicky uvažovat a vystaví se dobrovolně objektivnímu nebezpečí.

○ **Objektivní**

Objektivní nebezpečí má původ mimo vlastní osobu člověka. „*Není možnost bezprostředně ovlivnit vznik a zánik těchto nebezpečí. Je to např. počasí, lámavost skály, skrytá vada materiálu, padající kamení, laviny, chyby cizích lidí, apod. K odhalení objektivního nebezpečí jsou zapotřebí informace z vnějšího světa, je tedy nutno provádět jejich sběr. Nicméně nikdy není možno zcela odhalit všechny zdroje objektivního nebezpečí. Z toho důvodu se proti objektivním nebezpečím zavádějí preventivní opatření (tzn., jednáme, jakoby to nebezpečí mělo působit, i když ono možná působit nebude)*“ (Kublák, 2010, s. 1). Objektivní nebezpečí ovlivňuje v horách pouze příroda sama. Je ovládáno fyzikálními zákony, jako veškeré živelné dění. Díky jejich pozorování a zaznamenávání víme, že vykazuje určitou zákonitost a periodičnost, takže ze získaných informací a zkušeností lze tyto nebezpečné jevy rozpoznat a čelit jim tím, že se jim vyhneme nebo je usměrníme, pokud je to v naší moci (Houdek, 1954).

Při prolnutí obou druhů nebezpečí je míra subjektivnosti určena tím, „...*jak dalece měl účastník akce možnost dopředu být informován o možném objektivním nebezpečí. Pokud měl dostatek informací, nebo měl možnost informace si pořídít, mohl objektivní nebezpečí předvídat*“ (Kublák, 2010, s. 1). Pokud se pak objektivní nebezpečí objevilo formou nehody, tak ve výsledku mluvíme spíše o chybě člověka, který špatně vyhodnotil situaci, nesprávně odhadl své schopnosti nebo nezjišťoval či nasbíral špatné informace. V dnešní době má člověk neomezené možnosti se získáváním a pracováním s informacemi. Díky tomu se zmenšují šance výskytu čistě objektivního nebezpečí (Kublák, 2010).

V dnešní době přichází do hor většina návštěvníků z města, tedy přicházejí úplně z jiného prostředí, ve kterém žijí a které dobře znají. Tito návštěvníci přicházejí s velmi malým množstvím informací a bez znalosti možného nebezpečí. Statistiky a rozborů nehod ukazují, že většině úrazů bylo možné předejít, pokud by byly dodrženy teoretické znalosti a zkušenosti, a technika pohybu v horách (Hejl, 1995).

- **Hlavní příčiny úrazů v horách dle Hejla (1995, s. 6):**

- „*Neznalost terénu*
- *Nezvládnutí pohybu v horském terénu*
- *Nedostatečná fyzická, psychická a teoretická připravenost, přecenění vlastních schopností*
- *Nevhodný výběr túry, špatná časová kalkulace*
- *Špatná výzbroj a výstroj*
- *Špatné počasí, nedostatečná viditelnost a působení přírodních živlů (bouřka, vítr, pád kamenů, lavina)*
- *Velká nadmořská výška, sluneční záření*“

- **Nebezpečí ze strany počasí**

Horské počasí je dle Houdka (1954) často nevypočitatelný živel. Málokdy nastanou v horách delší klidná období a stálé počasí, na které by se dalo spolehnout na delší dobu dopředu. Čím vyšší hory, tím jsou změny počasí rychlejší a méně očekávatelné. Z krásného slunečného dne se může stát prudká vánice a naopak. Nebezpečných podnětů je několik:

- Tma
- Slunce
- Rozptýlené (difuzní) světlo
- Mlha
- Bouřka
- Vítr a vichřice
- Mráz
- Vánice

- **Laviny**

„Jako lavina je označováno náhlé uvolnění a následný rychlý sesuv sněhu, který by již mohl zasypat, zranit nebo zabít člověka. Sesuvy menších rozměrů označujeme jako sněhové splazy. Místo, kde došlo k porušení soudržnosti sněhové pokrývky a odtržení sněhové laviny, se nazývá pásmo odtrhu. Dráha, po které se lavina pohybuje, závisí na terénních podmínkách a označuje se jako transportní pásmo. Na čele laviny se vytváří lavinový nános (tzv. pásmo nánosu), který po zastavení laviny může dosáhnout výše až několika metrů. S rychlým pohybem sněhu souvisí stlačení okolního vzduchu před rychle se pohybující lavinou a jeho zpětné nasávání za lavinou, tj. vznik tlakové vlny“ (Kociánová, 2013, s. 16).

Laviny můžeme dělit podle několika kritérií:

- Základní rozdělení
- Lavina ze sněhových desek
- Lavina z volného sněhu

- Dělení lavin podle dalších kritérií
 - Tvar dráhy
 - Plošná
 - Žlabová
 - Skluzný horizont
 - Povrchová

- Základová
- Forma pohybu
 - Vířivý, turbulentní
 - Klouzavý, tekoucí
- Vlhkost sněhu v pásmu odtrhu
 - Suchý sníh
 - Mokrý sníh
- Příčiny vzniku
 - Samovolná
 - Uměle vyvolaná

2.6 Dobrodružství

Slovo dobrodruh vzniklo ze spojení slov dobrý druh, což znamená dobrý, statečný, nebojácný druh. Dobrodružství by tedy mělo znamenat činnost, kterou provádějí odvážní a stateční druhové. *„Dobrodružství můžeme označit jako zvláštní formu prožívání, která je ovlivněna charakterem situace, má úzký vztah ke skutečnosti, je časově ohraničená, plná napětí a dramatickosti“* (Kirchner, 2009, s. 30). Dobrodružství vyžaduje plnou pozornost a soustředění jedince. Proto se při něm často dostaneme, nebo se alespoň přiblížíme k zážitku zvanému „flow“ (viz. kapitola „Teorie plynutí – flow“). Strach je nedílnou součástí dobrodružství, a proto dobrodružství vzniká při překonávání individuálních hranic strachu jedince. Dobrodružství je vždy spojeno s rizikem, ale nemusí jít vždy o riziko fyzické, může to být i riziko v rovině sociální, či emoční (Kirchner, 2009).

Pocit dobrodružství se vytváří pouze v naší mysli. Vzniká pokaždé, když uděláme krok do něčeho neznámého, jdeme do situace, o které nevíme, zda nám na ni naše schopnosti a síly stačí a nevíme, jak skončí. Dobrodružství je individuální věc. Každý ho vnímáme jinak a záleží na našich zkušenostech a schopnostech, jak budeme dobrodružství vnímat. Je to kus neznáme pevniny v každém z nás (Neuman, 2009).

Dobrodružství lze dělit na pět fází (Martin, Priest, 1986, in Kirchner, 2009):

1. fáze hry nebo experimentování – absence strachu z fyzické újmy
2. fáze dobrodružství – strach z fyzické újmy prakticky chybí
3. fáze mezního dobrodružství – jedinec nemá vše pod kontrolou, projevuje se strach z fyzické újmy
4. fáze nehod – reálné nebezpečí, jedinec nemá nic pod kontrolou
5. fáze smrti

2.7 Skialpinismus

O skialpinismus je v současné době veliký zájem. Dalo by se mluvit o znovuobjevení nebo renesanci tohoto sportu. Klid a krása zimní přírody a volný pohyb v horách bez značených tras přináší opak přeplněným lyžařským střediskům. Proto, aby se člověk mohl svézt na lyžích v krásném terénu, musí nejprve zdolat daný svah se skialpovou výbavou, u těžších túr i pomocí lezeckého vybavení (Frank, 2007). Skialpinismus je putování krajinou na lyžích. A to na úzkých lyžích v lesích a mírných svazích nebo s horolezeckým vybavením ve strmých horách (Townsend, 2003).

Skialpinismus označuje všechny horolezecké aktivity provozované s lyžemi v zimních horách. Spojením horolezeckého výstupu a sjezdu na lyžích ve volném terénu se stává disciplínou označovanou jako královská disciplína alpinismu (Winter, 2002).

2.7.1 Historie skialpinismu

• Prvopočátky skialpinismu

Prvopočátky historie skialpinismu jsou shodné s historií lyžování a samotným vznikem lyží. Dalo by se říci, že historie lyžování započala právě skialpinismem, kdy se lyže využívali k pohybu po zasněženém terénu.

Vznik lyží a pohybu na nich je spjat s prvopočátky lidské kultury, nejspíše s obdobím konce starší doby kamenné, přibližně 10 000 let př. n. l. Lyže a sněžnice

patří k nejstarším nálezům člověka. Lyže se využívali ke skluzu po sněhu, díky skluzným vlastnostem dřeva nebo k chození po sněhu, které umožňovala zvířecí kůže. Lyže sloužili jako dopravní prostředek a to zejména při lovu zvěře v arktických a subarktických krajinách Eurasie. Vznikalo několik typů lyží, které měli odlišný tvar, velikost a vázání. Často vznikali nezávisle na sobě, a vyvíjeli se podle klimatických podmínek, terénu, způsobu využití a dostupnosti materiálu (Chovanec, 1971).

- **Moderní historie skialpinismu**

Skialpinismus je široký pojem. Zahrnuje veškeré horolezecké aktivity v horách, při nichž se využívají lyže. Náročnost a charakter podniků, a způsob využití je rozdílná, jak dnes, tak už v historii. Právě tyto odlišnosti vytvářeli a stále vytváří samotnou historii skialpinismu.

Historie skialpinismu, jak ho známe dnes, začíná na konci 19. století, kdy se lyže užívali především pro náročné přechody, jako byl například Nansenův přechod Grónska roku 1888. V následujících letech se lyže rozšířily do střední Evropy a do Alp, kde byly zdolány a sjety některé méně náročné vrcholy (např. v roce 1896 Sonnblick 3068 m.n.m.). Náročnější akce však na sebe nenechaly dlouho čekat a začalo neustálé překonávání zdolané výšky, obtížnosti výstupu nebo extrémních sjezdů, které trvá do dnešních dnů. Například v roce 1904 Hugo Myliem sjel na lyžích Mont Blanc (4 810 m.n.m.), Angličané roku 1916 sjeli do kráteru Kilimandžára a ve třicátých letech lyžoval Hans Ertl v Himalájích.

Ve třicátých letech se objevují tendence o porovnávání výkonnosti skialpinistů, a proto vzniká závod s nejdelší tradicí „Trofeo Mezzalama“, který se s menšími přestávkami koná dodnes. Po 2. světové válce došlo k rozdělení na soutěžní a tradiční skialpinismus. V tradičním skialpinismu vzniká odvětví extrémního lyžování neboli skiextrém. První definoval skiextrém Kurt Jeschke, jako sjezd, který má délku minimálně 250 metrů a sklon svahu 40° (dnešní definice přesahují sklon 45°). V šedesátých letech bylo sjíždění strmých svahů v plném proudu a hranice sklonu se posunula až na číslo 65°. Při posunování hranic lyžování byla pochopitelně snaha sjet co nejvyšší horu. První osmitisícovka byla sjeta v roce 1979, Annapurna 1 (8091 m.n.m.) Yvesem Morinem. Mount Everest sjel jako první Hans Kammerlander roku

1996. Po zdolání nejvyšších hor světa se pozornost přesunula k nižším vrcholům, avšak těžším výstupům a sjezdům.

S rozvojem snowboardů došlo k průniku snowboardingu do tradičního skialpinismu. Pro výstup se využívají sněžnice a prkno měl jezdec na batohu, později vznikli dělená prkna neboli splitboardy, které fungují na stejném principu jako skialpové lyže (Frank, 2007).

2.7.2 Rozdělení skialpinismu

Podle Franka (2007) je skialpinismus velice široký pojem a každý si pod ním může představit něco jiného. Různé druhy se liší náročností výstupu či sjezdu, dobou trvání, nutností použití lezeckého vybavení, úrovní nebezpečí, pohybem ve volném terénu nebo po sjezdovkách a moha dalšími aspekty. Z toho vyplývá, že sportovní výkony spojené s výstupem a lyžováním v horách mají většinou odlišnou úroveň.

Když mluvíme o lyžařských aktivitách spojených s vysokohorskou turistikou nebo horolezectvím hovoříme o třech základních disciplínách (Frank, 2007):

- **Skitouring**

Nejrozšířenější a nejméně náročná forma lyžování ve volném horském terénu. Jedná se o výstupy a sjezdy, u kterých není nutné použít doplňující horolezecké vybavení. Jsou to převážně zimní přechody neledovcových pohoří, jednodenní či vícedenní túry.

- **Skialpinismus**

Za skialpinismus považujeme obecně túry, při kterých je nezbytné, během výstupu nebo sestupu, použít doplňující horolezecké vybavení. Náročnost výstupu i sjezdu je velice rozdílná. Charakter zátěže závisí na daném terénu, vlastní náročnosti terénu, nadmořské výšce a v neposlední řadě na sjezdu. Z této disciplíny vychází takzvaný vysokohorský skialpinismus, který označuje aktivity v pohořích pokrytých ledovci. Tento terén se nachází ve vyšší nadmořské výšce a díky tomu nabízí otevřenější terén bez vegetace a nádherné přírodní prostředí. V opozici proti kráse přírody stojí její

nebezpečné pasti. Za vysokým nárůstem rizika stojí ledovcové trhliny a zlomy, pro jejichž překonání je nezbytné zvolit správný technický a taktický postup.

Nadstavbou vysokohorského skialpinismu jsou náročné lezecké túry, které je možné za ideálních podmínek sjet na lyžích. Tyto túry jsme již výše zmiňovali jako skiextrém. Stejně tak lyžování ve výškách přesahující 6000 m.n.m. (výškový skialpinismus). Při těchto krajně rizikových aktivitách, je sjezd často nemožný a v podstatě nikdy neposkytuje prožitek z vlastního lyžařského pohybu, ale spíše z řešení náročného problému a podstoupení reálného rizika

- **Freeride**

Freeridové lyžování není tak úplně skialpinistickou disciplínou. Díky absenci fyzicky a technicky náročného výstupu je velice oblíbený. V tom zároveň tkví největší slabost této disciplíny. Oproti skitouringu a skialpinismu sjezd zahajujeme z vrcholu bez předchozího výstupu terénem plánovaného sjezdu. Výhody absence fyzicky náročného výstupu nahrazují rizika spojené s vysokou orientační náročností a obtížným posuzováním lavinového rizika. Lyžování se realizuje v okolí lyžařských areálů, kde se k výstupu využívají lanovky, nebo dnes velice populární helliskiing, tedy doprava lyžařů na vrchol pomocí vrtulníku.

2.8 Prostředky prevence

„Pouze chování založené na uvědomování si rizik a vyhýbání se rizikovým situacím je jedinou ochranou proti smrti v lavině“ (Kociánová 2013, s. 165).

2.8.1 Příprava túry

- **Plánování**

Pro bezpečnou skialpovou túru v horách je potřebná pečlivá příprava, které je zapotřebí věnovat hodně času, shánět mnoho informací a sledovat aktuální vývoj počasí a sněhových podmínek. V rámci plánování musíme promyslet celý průběh túry. Rozbor

trasy provádíme v sedmi systematických krocích, které opakujeme před každou túrou (Wassermann, 2018):

1. Shromáždit a vzájemně porovnat informace.
2. Prostudovat klíčová místa.
3. Najít alternativy a varianty.
4. Naplánovat body rozhodování.
5. Stanovit podrobný plán túry.
6. Ověřit předpokládaná rizika.
7. Přizpůsobit se reálným podmínkám (dynamické plánování).

- **Předpověď počasí**

Počasí má zásadní vliv na úspěšnost provedení skialpové túry. Pokud během výpravy nastanou špatné klimatické podmínky, člověk toho moc nezmůže. Z toho důvodu věnujeme během přípravy pozornost právě počasí. Největší význam má co nejaktuálnější předpověď. Zároveň je důležité sledovat celkový dlouhodobý vývoj počasí. V neposlední řadě je vždy důležité provést nejzákladnější pozorování, a to pohledem z okna na aktuální stav počasí v daném místě. Všimáme si oblačnosti, směru a síly větru (Kublák, 2010).

- **Lavinová předpověď**

Laviny jsou největším nebezpečím pro lidi pohybující se v zasněžených horách. Z toho důvodu je velice důležité sledovat lavinovou předpověď dané oblasti před i během túry. Proto byla vytvořena jednotná evropská pětidílná stupnice lavinového nebezpečí, která informuje návštěvníky hor o aktuální lavinové situaci. Označení jednotlivých stupňů je číselné, slovní, pomocí ikon a barev. Při rozhodování a plánování túry hraje aktuální lavinový stupeň hlavní roli. Větší lavinový stupeň znamená větší možnost pádu většího počtu i velikosti lavin, méně stabilní sněhové vrstvy, více nebezpečných míst a možnost uvolnění laviny při menším zatížení. Nekritičtější je stupeň číslo 3. Stupeň, při kterém dochází k nejvíce lavinovým nehodám a to až z 47% z celkového množství. Důvodem je podcenění tohoto stupně, který je uprostřed dané stupnice a také fakt, že 3. stupeň zabírá největší časový podíl v lavinovém období (Horská služba, 2013).

- **Zkušenosti a kondice členů skupiny**

Nedílnou součástí každého plánu postupu, výběrem obtížnosti trasy a taktiky zdolávání překážek je úvaha nad tím, kdo se bude dané túry účastnit. Plán a obtížnost výpravy musí odpovídat znalostem, dovednostem a zkušenostem všech účastníků. Obtížnost cesty musí být taková, aby jí dokázal zdat i ten nejslabší člen skupiny (Kublák, 2010).

2.8.2 Ochranné prostředky

Jako ochranné prostředky ve skialpinismu chápeme lavinové záchranné vybavení a vybavení určené k přežití v nestandardních podmínkách. Mezi základní nouzové vybavení řadíme vyhledávač, lopatu a sondu. Ty slouží k lokalizaci a vyproštění postiženého ze sněhové laviny. Existuje však další vybavení, které nazýváme nadstandardní (Bulička, 2013).

- **Pasivní ochranné prostředky**

- **Lavinový vyhledávač**

Lavinový vyhledávač, lidově zvaný pípák, je přenosný elektronický přístroj, který dokáže vysílat i přijímat signál. Moderní vyhledávače pracují na celosvětově sjednocené frekvenci 457 kHz. V polovině 90. let přišel na trh digitální vyhledávač, který pozvolna nahradil vyhledávače analogové. Digitální vyhledávače jsou pro uživatele jednodušší, převádějí získané informace do elektronické (digitální) podoby. V dnešní době se využívá tříanténový systém, který umožňuje větší rozptyl vysílání signálu do okolí (Volken, 2007).

Při běžném užívání, kdy nikoho nehledáme, je lavinový vyhledávač zapnutý v poloze vysílání. To znamená, že neustále vysílá signál o dané frekvenci pro případ, že by nás zasypala lavina. V případě, kdy lavina zasype našeho kolegu nebo kohokoliv jiného, manuálně přepneme vyhledávač do polohy vyhledávání, tímto krokem začne náš vyhledávač signál naopak přijímat a zpracovávat. Při zachycení signálu jiného pípáku,

začne podávat uživateli informace o poloze zasypaného akusticky (pípání) a vizuálně (směrová šipka a vzdálenost) (Bulička, 2013).

- **Lavinová sonda**

Lavinová sonda je klíčovou pomůckou při vyhledávání osob v laviništi. Používá se k dohledání zasypaného, které následuje po vyhledávání s lavinovým vyhledávačem. Sondou zjistíte přesnou polohu zasypaného a jak je zasypaný hluboko, což má významný vliv na rychlost vyhrabání.

Sonda je podobná skládací tyčce od stanu. Skládá se z trubiček slitiny, karbonu či hliníku, které jsou spojené ocelovým lankem. Celková délka sondy bývá mezi 2 až 3 metry. Důležité vlastnosti sondy jsou pevnost a tuhost (Bulička, 2013).

- **Lavinová lopata**

Lavinová lopata slouží k závěrečnému dohledání člověka zasypaného lavinou. Používá se poté, když najdete díky vyhledávači a sondě místo, kde by mohl váš partner být. Je to jediný efektivní způsob, jak ho vykopat z nánosů sněhu. Studie ukazují, že vyhrabání člověka z laviny, zabere nejvíce z času celkové záchrany. Proto v případě zasypaní kolegy potřebuješ kvalitní lopatu, nejlépe kovovou s nastavitelnou rukojetí (Volken, 2007). Hlavní požadavky na lopatu jsou stabilita, nízká hmotnost a ergonomický tvar. Dnes se nejvíce používají kovové lopaty, které nahradili plastové předchůdce, a to z důvodů větší tuhosti i trvanlivosti (Bulička, 2013).

- **Recco**

System Recco byl vyvinut v Evropě. K vyhledávání lyžařů zasypaných lavinou využívá radar. System zahrnuje dva komponenty: detektor používaný skupinami záchranářů a reflektor (odrazová destička) umístěný v lyžařském oblečení, lyžařských botách nebo v helmě. V dnešní době se tento system začíná čím dál více objevovat v lyžařském oblečení mnoha značek. Recco system není určen k záchraně společníkem, nýbrž k záchraně záchraným týmem, jako horská služba nebo záchrané služby lyžařských oblastí (Volken, 2007). Detektor vysílá přímý signál 900 MHz a od odrazové destičky se vrací odražený paprsek 1800 MHz. Tento system má však i řadu

nevýhod: neumožňuje kamarádkou pomoc, možnost zmatení detektoru elektronickými přístroji (mobil, vysílačka), malý dosah (10-20 metrů), signál nemusí prostoupit mokrým sněhem (Kociánová, 2013).

- **Avalung**

Dýchací systém Avalung vytváří umělou oddělenou dýchací a výdechovou kapsu. Systém je zabudován do postroje, který je nošen na těle nebo je zabudován přímo v batohu. V případě uvolnění laviny si musí uživatel tohoto systému včas zastrčit náustek do pusy a dýchat skrz něj již během zasypávání. Poté jednocestný ventil dovoluje vdechování vzduchu z okolního sněhu v přední části těla zasypaného a vydechování CO₂ do zadní části, za postiženým. Díky tomuto systému je zabezpečeno odvádění vydechovaného vzduchu do jiného prostoru a prodloužení doby přežití pod vrstvou sněhu (Kociánová, 2013).

- **Avalanche ball**

Avalanche ball je vylepšenou verzí starší, kdysi populární lavinové šňůry. Zkracuje dobu nalezení a vyhrabání postiženého. Je to nejrychlejší prostředek k lokalizování a záchraně postiženého zasypaného lavinou. Jedná se o kapsu, která je připevněná na batoh a je naplněna složeným míčem o průměru 60 cm ve tvaru lampiónu. Po uvolnění odjišťovací šňůry uživatelem se kapsa otevře a během zlomku vteřiny se díky pružinovému mechanismu balón rozvine. Balón zůstává spojen s tělem lyžaře šesti metrovou šňůrou. Míč by poté měl zůstat na povrchu laviny a umožnit rychlou lokalizaci a záchranu postiženého (Pala, 2009).

- **Další prostředky pasivní ochrany**

- Bivakovací vak
- Ochranná helma
- Lékárnička
- Mobil
- Vysílačka

- **Aktivní ochranné prostředky**

- **Lavinový Airbag Systém**

ABS Lavinový Airbag Systém je v dnešní době jediným aktivním prostředkem ochrany. V případě zachycení a stržení skialpinisty lavinou, zachraňují před smrtí udušením a smrtelným zraněním. Pokud vás lavina zachytí, ale nezasype, máte statisticky 95 procentní šanci, že přežijete. Proto je základním úkolem lavinového airbagu, udržet oběť na povrchu laviny. Výzkum ukázal, že horní partie lavinového toku jsou tvořeny většími granulovanými kousky než spodní oblasti laviny. Princip lavinového airbagu spočívá v tom, že po nafouknutí vzduchových vaků, se lavinou zachycená osoba stává dostatečně velkým zrnkem, aby zůstal na povrchu (inverzní segregace). To znamená, že člověk zasažený lavinou zůstává viditelně na povrchu a proto není nutné vyhledávání lavinovým vyhledavačem ani sondování a vyhrabávání. Navíc je velice pravděpodobné, že lyžař nebude vlečen lavinou po celou dobu její trasy. V počátečních fázích toku laviny, se totiž povrchový sníh pohybuje pomaleji, než sníh ve spodní části, takže lyžař má šanci, že zůstane v zadní části laviny a ne na jejím čele. Účinnost lavinového airbagu je imponantní. Podle švýcarské studie, která zkoumala následky osmdesáti pěti lavinových nehod, snížil lavinový airbag úmrtnost o 92 procent (Volken, 2007).

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Cíle

Cílem této diplomové práce je analýza prožitku a vnímání rizika u lidí provozujících skialpinismus. Zjistit jaké prožitky, stavy a obavy sportovci vnímají přímo během dané aktivity. Jak to ovlivňuje jejich chování a co dělají pro to, aby míru rizika snížili.

3.2 Úkoly

Ke splnění cílů této práce bylo nutné vypracovat následující úkoly:

- Provést literární rešerši dané problematiky.
- Zajistit výzkumný soubor.
- Provést výzkum v oblasti úrovně prožitku a vnímání rizika při skialpinismu pomocí dotazování a rozhovorů.
- Provést zpracování a následnou analýzu dat.
- Prezentovat výsledky.

3.3 Výzkumné otázky

V souladu s výše uvedeným cílem si naše diplomová práce klade za úkol odpovědět na tyto výzkumné otázky:

1. Jaké pocity skialpinisté během skialpové túry prožívají?
2. Zažili sportovci během skialpové túry stav flow a pokud ano, snaží se ho dosahovat opakovaně?

3. Vnímají skialpinisté pohyb na lyžích po neznačených a nezajištěných trasách jako rizikový?
4. Používají skialpinisté pro zvýšení bezpečnosti ochranné prostředky?
5. Stávají se skialpinisté díky užívání ochranných prostředků méně opatrní?

4 Metodika práce

V naší studii jsme zvolili kvalitativní výzkumný proces. Data jsme získali pomocí dotazníku s uzavřenými otázkami a polostrukturovaného rozhovoru (rozhovoru pomocí návodu). Informace získané z dotazníkového šetření pochází od 40 respondentů a rozhovor byl proveden se 4 respondenty.

4.1 Použité metody

Podle Hendla (2012) tvoří hlavní skupinu sběru dat naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. Dotazování se provádí pomocí rozhovorů, dotazníků, škál a testů. My jsme v naší práci použili dva typy kvalitativního dotazování.

V první řadě jsme použili dotazník s uzavřenými odpověďmi. Dotazník je soubor předem připravených otázek, na něž respondent odpovídá písemně. Výhodou dotazníku je rychlé nashromáždění dat od velkého počtu respondentů. Dále jsme využili pro získání podrobnějších informací rozhovor. Použili jsme „rozhovor pomocí návodu“ (polostrukturovaný rozhovor), který dle Hendla (2012) představuje seznam otázek a témat, které je nutné během rozhovoru probrat. Návod nám zajišťuje, že se skutečně dostane na všechna zajímavá témata. Je však na tazateli, jakým způsobem a v jakém pořadí bude klást otázky a získá informace od respondenta. Tazateli také zůstává volnost při přizpůsobování otázek aktuální situaci.

4.2 Sestavení dotazníku a rozhovoru

Z důvodu zaměření naší diplomové práce na dvě různé problematiky ve skialpinismu, jsme museli dotazník složit ze dvou již existujících standardizovaných a před námi použitých dotazníků. První část se týká vnímání rizika během skialpové túry a otázky v druhé části jsou zaměřeny na prožitek a pojem flow.

Pro první část, která se týkala vnímání rizika, jsme využili dotazník týkající se postojů k rizikovým rozhodnutím, který vytvořil Bernd Rohrmann z Melbournské

Univerzity. Ten se zabývá výzkumem rizika a metodami k získávání informací o něm. Dotazník jsme přeložili do českého jazyka a přizpůsobili naší problematice. Druhou částí dotazníku jsme plynule navázali na tu první. Tato část se zabývá prožitkem a prožíváním během vybrané aktivity. Dotazník jsme převzali z rigorózní práce Tomáše Komárka, obhájené na Filozofické fakultě UK. Komárek (2013) využil dotazník k zjištění prožitku flow u žáků základní umělecké školy při hraní na hudební nástroj. Dotazník jsme taktéž přizpůsobili naší problematice.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 44 respondentů. Z toho se 40 dotazovaných zúčastnilo dotazníkového šetření a 4 prošli rozhovorem. Všichni respondenti aktivně provozují skialpinismus, avšak na různých úrovních. Škála zvládnuté úrovně dané činnosti je od začátečníků až po zkušené skialpinisty. Z toho bylo 6 začátečníků, 21 pokročilých a 17 zkušených skialpinistů. Nutno říci, že o dané úrovni rozhodovali sami respondenti. Z celkového počtu respondentů je 41 české národnosti a 3 národnosti slovenské. Výzkumu se zúčastnilo 11 žen a 33 mužů ve věkovém rozpětí od 20 do 51 let. Průměrný věk dotazovaných činí 32,8.

Tabulka 1: Základní deskriptivní údaje o účastnících studie

Respondenti (N)	44	
Pohlaví		
Muži	33	75 %
Ženy	11	25 %
Věk (Ø)	32,75	
Muži (Ø)	36,5	
Ženy (Ø)	29	
20 – 30 let	22	50 %
31 – 40 let	13	29,54 %
41 – 51 let	9	20,45 %
Skialpová úroveň respondenta		

Začátečník	6	13,63 %
Pokročilý	20	45,45 %
Zkušený	18	40,9 %
Národnost		
Česká	41	93,18 %
Slovenská	3	6,82 %

4.4 Sběr dat

Ke sběru dat jsme použili dotazník s uzavřenými otázkami a rozhovor. Dotazník byl v elektronické podobě rozeslán vybraným respondentům, kteří ho online vyplnili. V úvodu dotazníku bylo vysvětleno, jaký je účel získaných informací z dotazníku a bylo sděleno, že je dotazník anonymní.

Rozhovor pomocí návodu, který byl prováděn též s vybranými respondenty, jsme zaznamenávali pomocí audiozáznamu. Tento záznam jsme poté doslovně přepsali do textové podoby, vyhodnotili a poté přeformulovali do jasnější a lépe srozumitelnější podoby, která je v kapitole „Výsledky“. Rozhovory jsme absolvovali s každým respondentem individuálně. Pořadí a formulace otázek byla pokaždé jiná. Přizpůsobovali jsme celý rozhovor dané situaci a zkušenostem každého respondenta. Doba rozhovorů byla různá, a to od 20 do 30 minut.

4.5 Zpracování získaných dat

Získané údaje pomocí online dotazníku jsme statisticky vyhodnotili v programu Microsoft Office Excel 2010. Výsledné hodnoty byly zaneseny do přehledné tabulky, z které se dále využívaly pro podrobnější rozbor.

Rozhovory jsme zaznamenávali pomocí hlasového záznamníku. Pořízené audiozáznamy jsme přepsali do textové podoby, dokumentu. Poté jsme dokument vyhodnotili a přeformulovali do srozumitelnější podoby a pomocí kódování ho rozřadili do námi vytvořených kategorií, které nám usnadnili manipulaci s textem.

5 Výsledky

Výsledky jsme rozdělili do dvou částí. V první části „Dotazníkové šetření“ jsme představili získané informace ze 40 dotazníků. V druhé části „Rozhovory“ jsme stručně představili získané informace od každého respondenta a následně souhrn informací od všech dotazovaných.

5.1 Dotazníkové šetření

Tabulka 2: Výsledky dotazování zaměřeného na prožitek a vnímání rizika u skialpinismu

Výsledky dotazníku zaměřeného prožitek a vnímání rizika u skialpinismu															
N	%	1 (Ne, vůbec ne)		2		3		4		5		6		7 (Ano, určitě ano)	
1. Skialpinismus vnímám jako rizikovou aktivitu.		0	0	0	0	1	2,5	2	5	5	12,5	10	25	22	55
2. Jsem docela opatrný/á, když si připravuji plán túry a stejně tak, při její realizaci.		0	0	2	5	5	12,5	9	22,5	9	22,5	10	25	5	12,5
3. Držím se hesla "Kdo neriskuje, nic nezíská."		6	15	0	0	12	30	11	27,5	9	22,5	0	0	2	5
4. Nemám moc pochopení pro dobrodružná rozhodnutí.		7	17,5	8	20	8	20	8	20	3	7,5	4	10	2	5
5. Pokud se mi nějaký úkol zdá zajímavý, pustím se do něj, i když si nejsem jistý/á, zda ho zvládnou.		1	2,5	2	5	4	10	4	10	9	22,5	13	32,5	7	17,5
6. Nerad cokoli riskuji. Raději se do rizika nepouštím.		1	2,5	14	35	12	30	8	20	4	10	1	2,5	0	0
7. I když vím, že šance na úspěch je malá, zkusím své štěstí.		2	5	3	7,5	6	15	8	20	8	20	11	27,5	2	5
8. Vytyčuji si jen malé cíle, kterých mohu bez obtíží dosáhnout.		5	12,5	16	40	7	17,5	8	20	3	7,5	1	2,5	0	0
9. Vyjádřím svůj názor, i když většina lidí si myslí opak.		0	0	1	2,5	2	5	5	12,5	6	15	13	32,5	13	32,5
10. Všechna má rozhodnutí dělám pečlivě a s rozvahou.		0	0	4	10	10	25	7	17,5	6	15	10	25	3	7,5
11. Rád/a bych si na čas vyzkoušel/a práci mého nadřízeného, abych ukázal/a své schopnosti, i s tím rizikem, že budu chybovat.		6	15	6	15	1	2,5	9	22,5	6	15	6	15	6	15

12. Dokáží si představit svůj vlastní neúspěch.	0	0	0	0	4	10	3	7,5	6	15	17	42,5	10	25
13. Úspěch mi dává odvahu více riskovat.	1	2,5	1	2,5	2	5	3	7,5	12	30	12	30	9	22,5
14. Během skialpové túry se soustředím jen na danou aktivitu.	1	2,5	0	0	10	25	5	12,5	7	17,5	14	35	3	7,5
15. Během skialpové túry nemyslím na nic jiného, moc si neuvědomuji, co se děje kolem.	4	10	12	30	13	32,5	3	7,5	3	7,5	4	10	1	2,5
16. Během skialpové túry mám pocit, že tělo samo ví, co má dělat, nepřemýšlím o tom, co mám dělat v nejbližší době.	4	10	5	12,5	9	22,5	4	10	16	40	2	5	0	0
17. Během skialpové túry se mi stává, že úplně ztrácím pojem o čase.	5	12,5	7	17,5	7	17,5	7	17,5	4	10	7	17,5	3	7,5
18. Během skialpové túry jsem často překvapen, kolik času uběhlo.	2	5	7	17,5	12	30	4	10	4	10	4	10	2	5
19. Během skialpové túry mám pocit, že se mi všechno daří, tak jak chci.	2	5	1	2,5	8	20	16	40	10	25	3	7,5	0	0
20. Během skialpové túry zapomínám na strach nebo obavy, že něco pokazím.	4	10	11	27,5	12	30	7	17,5	3	7,5	2	5	1	2,5
21. Během skialpové túry mám pocit lehkosti a nenucenosti.	0	0	2	5	3	7,5	10	25	13	32,5	7	17,5	5	12,5
22. Během skialpové túry si neuvědomuji, že mám hlad nebo žízeň.	4	10	12	30	12	30	6	15	5	12,5	1	2,5	0	0
23. Během skialpové túry zapomínám na to, že se cítím unavený.	6	15	8	20	11	27,5	8	20	7	17,5	0	0	0	0
24. Během skialpové túry zapomínám na běžné starosti života.	0	0	3	7,5	3	7,5	4	10	7	17,5	16	40	7	17,5
25. Během skialpové túry si uvědomuji jen to, co se děje právě teď a tady.	2	5	6	15	9	22,5	6	15	8	20	7	17,5	2	5
26. Na skialpovou túru bych nikdy nešel bez lavinového vybavení.	3	7,5	1	2,5	8	20	0	0	4	10	8	20	16	40
27. Na skialpovou túru bych nikdy nešel bez ochranné (lyžařské, horolezecké) helmy.	7	17,5	7	17,5	7	17,5	2	5	4	10	7	17,5	6	15
28. Během skialpové túry používám lavinový airbag.	ANO		15		37,5		NE		25		62,5			
28. a) A když ANO (37,5 % z celkového počtu), cítím se bezpečněji.	0	0	1	2,5	0	0	0	0	3	7,5	4	10	7	17,5
28. b) A když ANO (37,5 % z celkového počtu), věnuji lavinovému nebezpečí menší pozornost.	7	17,5	5	12,5	3	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0
29. Během skialpové túry se stoprocentně spoléhám na lavinovou předpověď.	3	7,5	6	15	12	30	3	7,5	9	22,5	6	15	1	2,5

30. Při přípravě skialpové túry využívám a vycházím ze zdrojů →	Lokální průvodce		Klasická mapa		Online mapa		Předpověď počasí		Lavinová předpověď		Rady přátel	
		24	60	27	67,5	31	77,5	39	97,5	39	97,5	28

Výše uvedenou tabulku a výsledky jsme rozdělili do tří částí. První část je zaměřená na vnímání rizika (1. – 13. otázka), část druhá se týká prožitku flow (14. -25. otázka) a poslední část se věnuje přípravě túry, užívání prostředků prevence a jejich vliv na vnímání rizika u skialpinistů (26. – 30. otázka).

V první části zaměřené na vnímání rizika jsme vyhodnotili všech 13 otázek a odpovědí. Zjistili jsme, že 92,5%, tedy 37 dotázaných vnímá skialpinismus jako rizikovou aktivitu. Z toho celých 55% odpovědělo 7. stupněm škály. S tímto výsledkem souvisí, že 60% dotazovaných je během přípravy a realizace skialpové túry opatrných. S tímto výsledkem jsou v rozporu údaje z následujících otázek č. 3, 4 a 5, kde 61% respondentů uvedlo, že mají rádi dobrodružství a nebojí se riskovat. Respondentů, kteří neradi riskují je pouze 5 (12,5%). Toto tvrzení potvrzují otázky a odpovědi se stejným zaměřením (7. a 8. otázka), kde přes 61% dotázaných jde do rizika, i když si nejsou jistý výsledkem. U 8. otázky je zároveň zajímavý výsledek, kdy si 28 dotázaných nebojí vytyčit vysoké cíle, které bude náročné splnit. Tvrzení podporují odpovědi u otázky č. 12, kde si 82,5% dotazovaných dokáže představit svůj neúspěch a nebojí se ho. I když si většina respondentů dokáže představit svůj neúspěch a nebojí se jít do rizika, tak se před vstupem do těchto situací rozhodují pečlivě a s rozvahou (47,5%). V případě úspěšného výsledku z podniknutí riskantního kroku, dodává dotazovaným do budoucna větší odvalu k riskování (82,5%).

Druhá část se věnuje prožitku zvanému flow. V dotazníku bylo tomuto tématu věnováno 12 otázek. Z odpovědí respondentů jsme zjistili, že během skialpové túry se pouze na ní samotnou a na nic jiného, soustředí až 60% dotázaných. To však neznamená, že by byli zaujati pouze samotnou túrou, nevnímali okolí a ohrožovali tak své zdravý. 72,5% dotazovaných se snaží vnímat právě své okolí, terén, sníh či nebezpečná místa. Zkreslené vnímání času patří bezpochyby k prožitku plynutí. Proto nás překvapilo, že tento efekt vnímá v průměru pouze 12 dotazovaných jedinců. Ostatní to tak buď nemají vůbec, nebo si toho nevšimají. Při otázce č. 19 odpovědělo 40% lidí na sedmibodové škále hodnotou prostřední, tedy 4. To znamená, že nejvyšší počet

respondentů si nemyslí, že by jim během výstupu či sjezdu všechno vycházelo, tak jak by si přáli. Velice překvapivý výsledek je u otázky č. 20, kde 67,5% dotazovaných odpovědělo, že v menší nebo větší míře nezapomínají při skialpové túře na strach nebo obavy, naopak si to plně uvědomují. Při dotazu na lehkost a nenucenost pohybu odpovědělo nejvíce lidí okolí v rozmezí 4. a 6. stupně škály. V průměru 66% dotazovaných během túry nezapomíná na fyziologické potřeby, jako jsou hlad, žízeň a únava. Naopak co se týče běžných starostí života, které respondenty v daný okamžik trápí, 75% dotazovaných odpovídá kladně, tedy, že jim skialpy pomáhají na chvíli zapomenout na strasti života a užívat si pouze daný okamžik.

Poslední třetí část je o používání preventivních prostředků. Obecně je základním a nejpoužívanějším preventivním prostředkem lavinová výbava (pípák, lopata, sonda). Stejně tomu je v našem v dotazníku. 70% dotázaných by nikdy nešlo na skialpovou túru bez lavinového vybavení. Toto procentuální rozložení však neplatí u ochranné helmy a lavinového airbagu. Ochrannou helmu používá pouze 42,5%, tedy pouhých 17 lidí ze 40. U lavinového airbagu je lidí, kteří ho používají ještě méně. A to přesně 37,5%, 15 lidí. U dotazovaných, kteří lavinový airbag používají, dochází k tomu, že se díky užívání airbagu cítí mnohem bezpečněji. Jak ale sami tvrdí, lavinové nebezpečí rozhodně nepodceňují. Na lavinovou předpověď spoléhá polovina dotázaných. Při přípravě skialpové túry respondenti využívají (seřazeno sestupně): 1. Předpověď počasí a lavinová předpověď, 2. online mapa, 3. rady přátel, 4. klasická mapa, 5. lokální předpověď.

5.2 Rozhovory

5.2.1 Rozhovory respondentů

- **Martin**

Martin je 26 letý absolvent UK FTVS žijící v Praze. Během studia i po jeho ukončení hodně cestoval a pracoval v zahraničí, takže má bohaté skialpové zkušenosti z Norska, Švýcarska, Finska a Česka. Se skialpinismem začal před třemi roky na krušnohorském Klínovci. Nejvíce se však naučil během půlročního pobytu v Norsku. V začátcích absolvoval freeridový a lavinový kurz, a norský kurz záchrany a pohybu na

lyžích. Během jedné sezóny se vypraví přibližně na 20 skialpových túr. Sebe však stále považuje za amatérského skialpinistu.

Martin bere skialpinismus jako volnočasovou aktivitu, která je pro něj víc než sport. Je to aktivita, která ho baví, aktivita, díky které se dostane do krásné přírody, vyčistí si při ní hlavu a prolíná se do jeho běžného života. Mezi výstupem a sjezdem, upřednostňuje spíše sjezd pro jeho zajímavost. Během něj se soustředí pouze na lyžování, na nic jiného. U výstupu naopak oceňuje prostor pro přemýšlení nad ním samotným.

Při přípravě túry Martin používá aktuální lavinovou předpověď, předpověď počasí a mapu. Pokud má možnost, tak se o trase výstupu a sjezdu poradí s někým, kdo má s daným místem větší zkušenosti. Nakonec si připraví vybavení, batoh a lyže. Když uzná za vhodné, tak udělá během túry u exponovaného místa sněhovou sondu nebo zkoušku zatížením svahu.

Skialpinismus vnímá jako rizikový sport z důvodu lavinového nebezpečí, z kterého má respekt a snaží se jej nepodcenit. Stejně nebezpečně vnímá samotný pohyb po horách, kdy hrozí podchlazení či různá zranění. Martin vnímá nebezpečí stejně jak u výstupu, tak u sjezdu. Za ostatní lidi, kteří jdou na túru s ním, cítí zodpovědnost a nikdy by nevezl lidi, o kterých ví, že nemají dostatečné zkušenosti, do náročnějšího a více nebezpečného terénu. Sám se dostal jednou do malé laviny, která ho však nijak neohrozila. Vzal si z toho však ponaučení ohledně výběru trasy a zachování chladné hlavy při zasažení lavinou.

I když si Martin lavinové riziko uvědomuje, ne vždy má sebou lavinovou výbavu. Ve většině případů jí sebou sice nosí, ale když jde sám, tak se mu nezdá důležitá. Naopak lavinový airbag používá vždy. Díky němu se cítí bezpečněji, a jak sám říká: *„Jdu i do situací, do kterých bych bez batohu nešel. Dodává mi pocit bezpečí“*. Stejně tak to má i s lyžařskou helmou, kterou používá při každém sjezdu. Lavinovým předpovědím věří, ale daleko více se snaží spoléhat na své vlastní zkušenosti a pocity z dané situace.

Co se týče prožívání při pohybu na skialpových lyžích, tak to Martin velice striktně rozděluje do dvou částí, a to na výstup a sjezd. Během výstupu z 90 % řeší spoustu věcí ve své hlavě, které nemají nic společného s danou chvílí. Pouze, když se dostane do náročnějšího úseku, tak myslí jen na to, co dělá. Naopak při sjezdu se věnuje pouze

jízdě na lyžích a okolnímu prostředí. Stejně jako se svými myšlenkami to má i s koncentrací, automatizací pohybů a vnímáním času. Martinovi se také líbí, že může díky skialpům na chvíli zapomenout na starosti běžného života.

Během výstupu Martin vnímá veškeré fyziologické potřeby, jako žízeň, chuť na sladké nebo únavu. To se však změní, když je nutná vyšší koncentrace, například v exponovaných částech výstupu nebo během sjezdu.

Martin pojem flow zná velice dobře a proto si je taky vědom, kdy ho zažil. Je to pro něj jeden z hlavních důvodů, proč dělá veškeré výzvodové aktivity. Při těchto aktivitách se totiž dostává do náročných situací, ve kterých se musí překonávat. A to je podle něj cesta k prožitku flow.

- **Oldřich**

Oldřich je 28 letý krkonošský rodák, pocházející z Harrachova. Absolvoval střední školu s maturitou. Ke skialpinismu se dostal před 14 lety díky svému otci, který se tomu věnoval u Horské služby. Nejčastěji provozuje tuto aktivitu v Krkonoších. Kromě nich však vyzkoušel sjezdy v Rakousku, Švýcarsku, Itálii a Francii. Sám nedokáže říct, kolikrát za sezónu se na lyže dostane, ale věnuje tomu každou volnou chvíli. Přesto se považuje za rekreačního skialpinistu. Považuje se za skialpinistu samouka. Účastnil se pouze lavinového kurzu.

Oldřicha na skilpinismu uchvátí svoboda, kterou během pobytu v přírodě a pohybu na lyžích vnímá. Svoboda toho, že může jít, kam chce a neomezují ho cesty a sjezdovky. Stejně tak během túry zapomíná na starosti běžného života a užívá si pouze té aktivity. Skialpinismus a lyžování jako takové, ovlivňuje jeho běžný život. Patří to k jeho životu.

Během přípravy na túru Oldřich používá předpověď počasí a lavinovou předpověď. Dále vychází z kvality sněhu a aktuálních povětrnostních podmínek na hřebenech. Když se připravuje na túru v Krkonoších, tak to řeší daleko méně než v zahraničí.

Skialpinismus vnímá jako rizikový sport, a to hlavně z důvodu nepředpověditelnosti nebezpečí laviny nebo zranění. Proto se Oldřich snaží vnímat okolí a tomu přizpůsobovat trasu. Když jde s více lidmi, tak za ně cítí zodpovědnost a daleko méně riskuje. Proto raději chodí sám, i když ví, že to správně není. Sám však

strach necítí, spíše má k horám respekt. Respekt a vnímání nebezpečných situací dostává Oldřicha do stavu, kdy ho pohání dopředu návaly adrenalinu, díky kterým jde do situací, kterým by se za normálních podmínek vyhnul. Oldřich věří svému úsudku v odhadování rizika, zároveň však uznává, že se může kdykoliv zmýlit. Do nebezpečné situace se nikdy nedostal. Během sjíždění obtížného úseku necítí strach, naopak si to užívá. Jak sám říká: „*Je to pro mne jakási euforie nebo nirvána.*“

Lavinové vybavení používá pouze při túrách v zahraničí, v Krkonoších ho nepovažuje za nutné. Když už ho sebou má, tak se díky němu rozhodně bezpečněji necítí. Stejně tak to vnímá u helmy. Lavinový airbag nepoužívá.

Jak už je výše zmíněno, Oldřich prožívá během skialpů euforii. Pocit, který jinde nezažívá, jinak řečeno svobodu, štěstí a radost. Při výstupu myslí pouze na daný krok a při sjezdu na daný oblouk a svah před ním. Zároveň si však nemyslí, že by nedělal chyby. Naopak jich dělá dost a snaží se z nich poučit. O pohybu na lyžích tvrdí, že ho nabíjí takovou energií, že potom překonává limity svého těla. Žene se do extrémů a je v údivu, co jeho tělo zvládne. Díky těmto prožitkům a pocitům, ztrácí velice často pojem o čase.

Oldřich pojem flow nebo plynutí nezná, ale dokáže dost podrobně vylíčit pocity, které tomu odpovídají. Aby jich dosáhl, opakovaně se snaží objevovat nové cesty na výstup i sjezd. Naopak i při všech těchto prožitcích vnímá své fyziologické potřeby naplno.

- **Adam**

Adam je 26 letý student UK FTVS, pocházející z Prahy. Na fakultě dosáhl bakalářského titulu. Skialpinismu se začal věnovat před čtyřmi lety, díky kurzu, který pořádala fakulta. Od té doby se na skialpech pohyboval po českých, rakouských, švýcarských a italských horách. V chození na lyžích se řadí mezi rekreační sportovce. V průměru se za sezónu vydá na dvanáct skialpových túr. V začátcích prošel freeridovým, lavinovým a již zmíněným skialpovým kurzem.

Adam více preferuje sjezd, kde si to naplno užívá a dostává se do prožitku flow. U výstupu si zase vychutnává klid a krásnou přírodu. Na skialpinismu má rád lyžování v hlubokém sněhu, přírodu a málo lidí. Do jeho životního stylu to nijak nezasahuje, od toho má jiné aktivity.

Během přípravy Adam používá lavinovou a meteorologickou předpověď a mapu, klasickou i online. Lavinovou sondu u exponovaného místa dělá málo kdy, pouze v případě, kdy si není jistý svým úsudkem.

Adam vnímá skialpinismus jako rizikový sport a hlavně kvůli lavinovému a meteorologickému nebezpečí. Riziko ovlivňuje Adamovo chování i rozhodování. Je pro něj daleko více stresující, když vede lidi, za které má odpovědnost. Raději chodí sám nebo s někým, koho nemusí vést. Nebezpečí vnímá jako stresový faktor, pro něj nepříjemný. Na druhou stranu rád překonává strach sám v sobě. Adam si myslí, že už dokáže odhadnout, jaký svah je rizikový a jaký ne, ale nikdy by neřekl, že to tak stoprocentně bude. Dvakrát se dostal do nebezpečné situace. Jednou utrl malou lavinu, z které však stihl ujet, a podruhé ho zastihlo špatné počasí, které komplikovalo návrat do chalupy.

Adam má lavinovou výbavu vždy u sebe. Cítí se díky ní bezpečněji za sebe i za své kolegy na lyžích. Lavinový airbag ani helmu však nepoužívá.

Adam myslí během výstupu na spoustu věcí okolo, pouze v náročných pasážích se začne soustředit pouze na sebe. U sjezdu s tím problémem nemá a soustředí se na to, co dělá. Adam si celou túru užívá, ale lehkost necítí. Zároveň říká, že strach a obavy k tomu patří. Také přiznal, že často ztrácí pojem o čase. Fyziologické potřeby vnímá intenzivně, pouze když se musí hodně soustředit, tak zapomíná na vše.

Při sjíždění potencionálně rizikových svahů má Adam smíšené pocity. Užívá si to a zároveň má strach. Ve chvíli, kdy všechno je tak jak má být, tak si to pouze užívá. Podle svých slov cítí štěstí a radost zároveň. Nejspíše pocit flow.

Adam stav plynutí zná. Podle něj k němu vede cesta přes situace, ve kterých překonáváme sami sebe a musíme 100% soustředit na svůj výkon a okolní podmínky.

- **Pavel**

Pavel je 49 letý absolvent UK FTVS, žijící v Praze. Skialpům se začal věnovat na vysokoškolských studiích před 23 lety. Během té doby se zúčastnil lavinového a freeridového kurzu a skialpinismus vyzkoušel na Ukrajině, Kavkazu, Rusku, Rakousku, Itálii a Čechách. S ohledem na délku praxe se považuje za zkušeného skialpinistu. V dnešní době se dostane během sezóny desetkrát na skialpové lyže.

Pavla láká na skialpinismu volnost pohybu po horách, příroda a radost, kterou z toho má. Neupřednostňuje sjezd před výstupem. Jenom si každé užívá trochu jinak. Během túry prožívá pocity radosti, úžasu a nadšení.

Pavel je člověk, který plánuje úplně vše, takže skialpová túra není výjimkou. Důkladně si zabalí batoh, někomu vždy nahlásí, kam jde a kdy přijde, zkontroluje lavinové a meteorologické předpovědi. Když se jedná o novou cestu, tak si ji dopředu prostuduje. Na exponovaném místě dělá v případě potřeby lavinovou sondu.

Pavel vnímá skialpinismus jako hodně rizikový sport. Odůvodňuje to náhlými změnami počasí, lavinovým nebezpečím a rizikovým pohybem po ledovcích. Proto během túry myslí na nebezpečí, kterému se snaží vyhýbat. Když vede lidi, tak se snaží vybírat trasu, na které nic nehrozí. Cítí velikou zodpovědnost. Když jde sám, tak je ochoten více riskovat. Z lavin a puklin v ledovcích má respekt. Sám jednou po pás zapadl do ledovcové pukliny a před úplným pádem na dno ho zachránil veliký batoh a hůlky, které měl v ruce.

Lavinové vybavení nosí Pavel vždy, až na výjimku, když chodí v Krkonoších po značených cestách, kde nehrozí laviny. Vybavení nosí sebou, ne proto, že by se cítil bezpečněji, ale aby v případě nějaké nehody byl schopný pomoci ostatním a naopak. Lavinový airbag nenosí. Lavinovým předpovědím věří, ale vždy dá více na svůj vlastní úsudek. Raději se nebezpečným místům vyhýbá i za cenu ztráty krásného sjezdu. Pavel na skialpech nikdy nepoužívá helmu, protože tam nehrozí střet s jiným lyžařem.

Pavlovi se někdy daří myslet pouze na to, co zrovna dělá, ale sám říká, že záleží na obtížnosti cesty a jeho aktuální náladě. Stejně to má s automatizací pohybu. Pohyb na skilapech dokáže Pavla často tak vtáhnout do daného pohybu, že ztrácí pojem o čase. U sjezdu má často dojem, že mu vše vychází. Na fyziologické potřeby však nezapomíná. Během túry se často tak soustředí, že zapomíná na starosti běžného života.

Stav flow Pavel zná a často ho zažívá. Nikdy se však nesnaží plynutí dosáhnout záměrně. Tvrdí, že ho nejde zažívat záměrně. Přesto si myslí, že ho lze dosáhnout překonáváním sama sebe, když je člověk pod tlakem a zároveň dělá věc, která ho naplňuje.

5.2.2 Rozbor rozhovorů

V této části rozebereme a porovnáme mezi sebou rozhovory všech respondentů. Výsledky rozdělíme do 5 částí:

1. Cesta ke skialpinismu
2. Hlavní motiv k činnosti
3. Příprava na skialpovou túru
4. Vnímání rizika při skialpinismu
5. Prožívání a prožitek při skialpinismu

1. Cesta ke skialpinismu

V této části se budeme věnovat tomu, jak a v kolika letech se respondenti dostali ke skialpinismu, jakými přípravnými kurzy v začátcích prošli a kde všude na skialpových lyžích byli. Zaměříme se také na jejich současný vztah ke skialpinismu a úroveň, které v něm dosáhli.

Respondenti se ke skialpinismu dostali díky přátelům, rodičům či studiu na UK FTVS. Chození na lyžích se věnují rozdílnou dobu. V průměru již 11 let (3, 4, 14 a 23 let). Za tuto dobu stihli skialpové lyže vyzkoušet v deseti zemích Evropy. Nejčastěji navštěvovanými zeměmi jsou Švýcarsko, Rakousko, Itálie a Česká republika. Všichni respondenti se v začátcích účastnili lavinového kurzu nebo jiného kurzu, který obsahoval informace o lavinovém nebezpečí, jeho prevenci a záchraně z laviny. Dále se tři dotazovaní účastnili přímo skialpového nebo freeridového kurzu. Během zimní sezóny se respondenti v průměru dostanou na 16 skialpových túr. Všichni sami sebe stále označují za zkušené rekreační skialpinisty.

2. Hlavní motiv k činnosti

V této části se budeme věnovat hlavnímu motivu činnosti, proč vlastně respondenti skialpinismus dělají, co je k tomu vede a přitahuje. Jestli se v motivu shodují, nebo rozcházejí.

Motivy respondentů se ve větší míře shodují, ale často je sami respondenti označují jinými výrazy. Hlavním a společným motivem všech čtyř dotazovaných je příroda

samotná. Všichni na prvním místě uvedli pocit nadšení z pohybu v krásné divoké horské přírodě, který je pro ně nezaměnitelný. Následující v pořadí je vytěsnění z myslí starostí běžného života, které se respondentům díky této aktivitě, její náročnosti a krásnému prostředí daří. Jak sami uvádějí: „*Vyčištění hlavy*“. Důležité na tom je, že to kladně hodnotí. Další důležité motivy jsou: svoboda (volnost) pohybu, klid (minimum lidí v okolí), radost a nadšení. Respondenti shodně hodnotí jako zajímavý a zábavný jak sjezd, tak výstup. Nicméně upřednostňují více sjezd. Důvodem je větší prožitek při jízdě v hlubokém sněhu, vyšší hladina adrenalinu a častější prožívání stavu flow.

3. Příprava na skialpovou túru

V této části se budeme věnovat jak materiální, tak teoretické přípravě na skialpovou túru. Jak moc respondenti berou přípravu vážně a z čeho během přípravy vycházejí.

Všichni respondenti vybraní pro tuto práci jsou podle odpovědí z rozhovorů velice opatrní a obezřetní během plánování skialpové túry. Všichni využívají během přípravy lavinovou předpověď a předpověď počasí. Stejně tak si všichni pečlivě připraví batoh a vybavení v něm. K teoretické přípravě dále využívají mapu (klasická, online, navigace) a rady od lidí, kteří tam již byli. Jako negativní shledáváme absenci hlášení trasy, cíle a času návratu další osobě, která by v případě prodloužení zalarmovala záchranné složky. Toto pravidelně dělá pouze jeden respondent. Během túry však tři dotázaní ze čtyř, dělají v exponovaných místech sněhové sondy nebo test zatížení svahu. To hodnotíme velice kladně.

4. Vnímání rizika při skialpinismu

Vnímání rizika, pocit bezpečí a nebezpečí v horách je hlavním motivem této práce. Proto se budeme této části věnovat podrobněji.

Z odpovědí respondentů jsme zjistili, že všichni dotazovaní vnímají skialpinismus jako rizikový. Dále z odpovědí vyplývá důležitost strachu při pohybu v horách. Kdo se nebojí nebo nemá respekt, stávají se pro něj hory velice nebezpečné. Pocit nebezpečí totiž ovlivňuje jedincovo chování a rozhodování a usměrňuje tak možnost setkání s rizikem. Například pro Adama je pocit nebezpečí stresovým faktorem, který ho hodně

ovlivňuje. Zároveň ho baví překonávat strach sám v sobě. Oldřich zase zažívá díky strachu návaly adrenalinu, které ho ženou vpřed, do situací, ve kterých by se bez něj neocítl.

Respondenti vnímají skialpinismus jako rizikový z několika důvodů. Jednohlasně odpověděli, že největší nebezpečí vidí v lavinách, které jsou ne vždy předvídatelné, a když už se s ní potkáte, tak je malá šance, že z ní vyváznete bez újmy. Stejně tak vnímají i samotný pohyb po zimních horách, který je sám o sobě nebezpečný. A to zejména ze strany počasí, které je v horách často nepředvídatelné a mění se velice rychle. S tím souvisí možnost podchlazení, ztráta orientace a následné možné umrznutí. Skialpinismus znamená pohyb na lyžích, který respondenti vnímají jako nebezpečný, u kterého je vysoká možnost zranění. Pavel jako jediný uvedl rizika pohybu na ledovcích, kde hrozí pád do ledovcových trhlin. Sjezd a výstup respondenti z pohledu rizika nijak nerozdělují. Obě části berou jako vysoce rizikový.

Z výsledků nám také vychází, že se dotazovaní chovají v horách jinak, když mají odpovědnost pouze sami za sebe, než když vedou někoho dalšího. Všichni cítí velikou zodpovědnost za lidi, které vedou v horách. Jsou mnohem opatrnější a méně riskují. Raději volí trasy výstupu i sjezdu, které jsou méně atraktivní, ale bezpečnější. Adam a Martin z toho mají takový strach, že se snaží vyhýbat vedení lidí v horách.

Ochranné prostředky vybraní respondenti vnímají a používají velice podobně. Lavinový set (lavinový vyhledávač, lopata, sonda) je obecně nejpoužívanějším prostředkem prevence, který se užívá. Stejně tak to je v našem výzkumu, kde ho používají všichni dotazovaní. Výjimkou je Oldřich, který používá lavinový set pouze v zahraničí. Vysvětluje to vyšší mírou rizika. Respondenti uvedli, že se díky němu cítí bezpečněji, ale když ho mají, tak rozhodně více neriskují. Používají ho pouze pro případ nouze, aby zvýšili šanci včasné záchrany jak sebe, tak hlavně ostatních skialpinistů.

Lavinový airbag je prostředek aktivní ochrany, s vysokou úspěšností záchrany. Přesto ho z respondentů používá pouze Martin. Martin se díky jeho užívání cítí bezpečněji a daleko více riskuje. Jak sám říká: „*Jdu do situací, do kterých bych bez batohu nešel. Dodává mi pocit bezpečí.*“ Ostatní respondenti ho z tohoto důvodu naopak odmítají používat. Tvrdí, že žádný záchranný prostředek by nás neměl dostávat do situací, které jsou nebezpečné. Zde nastává otázka, zda je užívání lavinového airbagu přínosné nebo naopak. Stejně je to s lyžařskou helmou, kterou používá znovu pouze

Martin. Helma zase posouvá pocit bezpečí dále a člověk je ochoten více riskovat s domněním, že ho helma v případě nárazu spasí. Lidé, kteří nepoužívají lavinový airbag a helmu jsou více opatrní a nad danou situací více přemýšlí.

5. Prožívání a prožitek při skialpinismu

Dalším ústředním motivem této práce je prožitek při skialpinismu. V této části se budeme věnovat tomu, jak respondenti vnímají pohyb na lyžích, zda to mají stejné při výstupu a při sjezdu a jak zažívají a rozpoznávají pocit flow.

V této problematice se respondenti v odpovědích velice shodovali. Popisovali podobné pocity a podobné momenty, ve kterých je zažívali. Dle odpovědí můžeme skialpovou túru rozdělit na dvě části, výstup a sjezd. Respondenti zažívají krásné pocity u obou zmíněných částí, nicméně pocity jsou odlišné.

Výstup je delší, fyzicky náročnější a až na určitá místa méně technicky náročná část skialpové túry, při které je daleko více času na přemýšlení o jiných věcech. Stejně tak to vnímají naši respondenti, kteří tvrdí, že se většinu cesty plně nesoustředí pouze na pohyb na lyžích a rozpoznávání potencionálního nebezpečí. Častou jednotvárnost výstupu využívají k obdivování krás přírody a přemýšlení nad jinými věcmi či problémy, které s túrou nesouvisí. Nicméně díky pohledům na krásnou přírodu dotazovaní prožívají úžasné pocity jako je například štěstí či nadšení. Další pocity, které během výstupu zažívají, jsou svoboda a strach. Pohybu na lyžích se stoprocentně věnují pouze v náročnějších partiích výstupu (otočky, prudké a zmrzlé svahy, nebezpečná místa). Během výstupu, kdy se činnost stává jednotvárnou, se samotný pohyb stává zároveň automatizovaným. U zajímavých výstupů, ať už je to technickou nebo fyzickou náročností, krásným prostředím nebo vyšším faktorem strachu, se dotazovaným stává, že ztrácejí pojem o čase. Neuvědomují si, kolik času uběhlo nebo kolik je právě hodin.

Sjezd vnímají respondenti velice odlišně. Všichni dotazovaní se během sjezdu na danou činnost (pohyb na lyžích, terén, sníh, nebezpečné úseky,...) stoprocentně soustředí a koncentrují se na ni. Během sjezdu se pohyb stává naplno automatizovaný, kromě míst, které svojí charakteristikou vybočují ze standartních podmínek pro jízdu ve volném terénu. Všichni dotazovaní ztrácejí pojem o čase. Nejčastěji si toho všimají na konci sjezdu, kdy si mysleli, že to jeli pár minut, ale ve skutečnosti to trvalo daleko déle. Stejně to mají respondenti s dočasným potlačením starostí běžného života, které

právě zažívají. Během sjezdu totiž na vše zapomínají a řeší pouze pohyb na lyžích. Adam s Martinem v zaujetí zapomínají i na fyziologické potřeby, které jsou naopak pro Pavla a Oldřicha velice důležité i během sjezdu. Pocitů, které zažívají je hned několik. Oldřich jej popisuje jako euforie. Dalo by se říci, že ostatní zažívají totéž. Jsou to pocity štěstí, svobody, radosti, nadšení a strachu. Tři respondenti ze čtyř tvrdí, že jsou to nepopsatelné pocity, které jsou úžasné. Adam, který uvedl pocit strachu, nebere strach jako negativní pocit. Vnímá ho jako něco, co přináší napětí a radost z jeho překonání.

Prožitek flow vnímají během skialpové túry všichni respondenti. Oldřich je jediný, který tento pojem nezná. Díky barvitě vylíčeným pocitům, které u skialpů zažívá, jsme však usoudili, že flow zažívá, jenom neví, že se tomu tak říká. Prožitek plynutí je jeden z hlavních motivů, proč respondenti tento sport aktivně provozují. Všichni dotazovaní poznají, když právě flow zažili a vědí nebo si myslí, že vědí, jak ho dosáhnout opakovaně. Jediný Pavel se však nesnaží dosahovat ho záměrně. Tvrdí, že to pak není ten pravý prožitek flow. A jak se ho dá podle respondentů opakovaně dosáhnout, nebo kdy se dostáváme do blízkosti prožitku flow? Všichni jednohlasně uvádí, že je potřeba vykonávat aktivitu, při které překonáváme sami sebe. Překonáváme své fyzické nebo psychické hranice. Jsme na hraně našich schopností a dovedností. Pavel to popsal takto: „*Když je člověk pod tlakem a dělá věci, které ho baví.*“ Další řečené podmínky byly hledání nových a nepoznaných cest pro výstup i sjezd, maximální soustředění na vlastní výkon a provozování činnosti, která nás baví.

6 Diskuze

V této kapitole bude naším cílem shrnout nejvýznamnější zjištění, ke kterým jsme během našeho výzkumu dospěli. Popsat, jaké prožitky zažívají atleti při pohybu na skialpových lyžích a jak vnímají bezprostřední riziko spojené s tímto sportem a prostředím, ve kterém se odehrává. Toto téma nebylo doposud zpracováno. V tuzemsku i zahraničí byly vypracovány podobné studie se zaměřením jak na prožitek, tak na vnímání rizika u různých rizikových sportů. V této části představíme významná zjištění, porovnáme naše výsledky s výsledky českých i zahraničních studií, zodpovíme výzkumné otázky a představíme případné limity práce

Sběr dat pro naši práci proběhl bez problémů. Získali jsme dostatek odpovědí z online dotazníků a velice podrobné údaje z rozhovorů. Získané údaje z dotazníků a rozhovorů jsme komparovali a následně udělali hlavní společné výsledky, které zde představíme. Výsledky rozdělíme na tři hlavní části. Stejně tak představíme odpovědi na pět výzkumných otázek.

Prožitek a prožívání při skialpinismu

První část výsledků se věnuje „Prožitku a prožívání“. 1. výzkumná otázka: *Jaké pocity skialpinisté během skialpové túry prožívají?* Z odpovědí respondentů jsme zjistili, že během celé skialpové túry, tedy při výstupu i sjezdu, pociťují mnoho prožitků, které se navzájem doplňují, překrývají nebo střídají. Pocity se často mění. Z pozitivních pocitů se může rychle stát pocit negativní a naopak. Nejčastějšími pocity jsou štěstí, svoboda, radost, nadšení, euforie, obavy a strach. Respondenti také vnímají krásu přírody, čistotu pohybu a zodpovědnost za ostatní účastníky.

Jak je vidět, pocity jsou pozitivní i negativní a pochází z různých oblastí: emoční, estetické či sociální. Právě pestrost a dynamičnost prožívání je podle nás nejzajímavějším motivem působícím na psychiku sportovce. Podobné výsledky představuje Bednář (in Kirchner, 2003) ve své práci. Kde uvádí, že ve sportu se prožitek kombinuje s prožitky emočními, estetickými, etickými a sociokulturními. Tyto pocity úzce souvisejí optimálním stavem vědomí nebo jinými mimořádnými stavy vědomí. Skrze pocity a prožitky, které se nám objevily ve výsledcích, se dostáváme k samotnému prožitku optimálního plynutí, tedy prožitku flow. V odpovědích

respondentů je zřejmé, že zažívají stavy, které vedou ke stavu flow nebo jsou jeho součástí. Těmito stavy jsou automatizace pohybu, stoprocentní soustředěnost a koncentrace na danou aktivitu, zkreslené vnímání času, odpoutání mysli od běžného života, nebo dočasné potlačení fyziologických potřeb.

2. výzkumná otázka: *Zažili sportovci během skialpové túry stav flow a pokud ano, snaží se ho dosáhnout opakovaně?* Došli jsme k závěru, že většina dotázaných stav *flow* během skialpové túry již zažila, nebo ho opakovaně prožívá. Stává se jedním z hlavních motivů, proč se lidé této aktivitě věnují. Respondenti, kteří tento stav zažili, vědí, jak ho dosáhnout znovu, i když ne vždy jsou úspěšní. Způsob, který nejčastěji uvádí je vykonávání aktivity, která nás naplňuje a při které musíme překonávat sami sebe. Překonávat své fyzické nebo psychické hranice, nebo být na hraně vlastních schopností a dovedností.

Naše zjištění se shoduje s autorem této teorie. Csikszentmihalyi (1996) poukazuje na důležitost maximální koncentrace na jednu činnost, tedy zapojení všech smyslů a schopností do jedné aktivity. Dále je vidět shoda v dočasném potlačení, či zapomenutí starostí běžného života. Naše výsledky potvrzuje i Jirásek (2001), který uvádí jako způsob dosažení mimořádných stavů vědomí (*flow*) pomocí soustředění, pocitu strachu a v dokonalém prožívání současného okamžiku. Právě zmíněný strach se vyskytuje i v našich výsledcích. Strach a obavy nás totiž ženou vpřed, udržují naši stoprocentní koncentraci na činnost a naši pozornost drží v současném okamžiku.

Vnímání rizika při skialpinismu

Druhá část finálních výsledků je zaměřena na vnímání rizika při skialpinismu. Rizikem se zabývá také 3. výzkumná otázka: *Vnímají skialpinisté pohyb na lyžích po neznačených a nezajištěných trasách jako rizikový?* Zjistili jsme, že respondenti z 92,6% vnímají skialpinismus jako rizikový sport. Z tohoto pohledu nedělají rozdíl mezi výstupem a sjezdem. Největší nebezpečí vidí v pohybu po lavinových svazích, ledovcích a pohybu v samotných horách, kde hrozí zranění, podchlazení, ztráta orientace, pád do ledovcové trhliny, zavalení lavinou a další.

Významná většina respondentů má ráda riziko a dobrodružství. Vytyčují si vysoké cíle, které nebude lehké dosáhnout a nebojí se podstoupit riziko s nejistým výsledkem. K podobným výsledkům došel ve své práci Gávela (2010). Zjistil, že horolezci vnímají

lezení jako rizikovou aktivitu, ve které je samotné překonávání náročných a rizikových překážek jedním z nejčastějších motivů k činnosti. Domníváme se, že důvodem, proč jsou atleti provozující skialpinismus ochotní riskovat a vystavovat se nebezpečí je ten, že se po kladném překonání náročné a riskantní překážky, dostaví příjemný pocit z překonání vlastního strachu, objevení vlastního vyššího potenciálu, a radosti, ze zdolání náročné překážky. Toto tvrzení potvrzuje Prof. Marvin Zuckermann (Blatný, 2010), který ve své teorii Sensation seeking uvádí, že silným psychologickým stimulem je skutečnost, kdy jsou lidé vystaveni fyzickému riziku, které musí překonat vlastními schopnostmi a dovednostmi. Často na hranici svých možností. Často musí překonávat vlastní hranice strachu či úzkosti. S tímto tvrzením se shodují výsledky studie zabývající se motivací k rizikovým sportům od Kerr (2012). Tvrdí, že se respondentům líbí překonávání vlastního strachu a libují si v rizikových situacích.

Používání prostředků prevence

Třetí část výsledků se zaměřuje na používání ochranných prostředků a jejich vliv na samotné skialpinisty. Tímto tématem se zabývají dvě výzkumné otázky. 4. výzkumná otázka: *Používají skialpinisté pro zvýšení bezpečnosti ochranné prostředky?* Došli jsme k zjištění, že většina dotázaných (75%), by nikdy nešla na skialpovou túru bez základního lavinového setu (lavinový vyhledávač, lopata, sonda). Na druhou stranu jsme zjistili, že ani ne polovina dotázaných užívá ochrannou helmu a pouhá třetina používá lavinový airbag. Z výsledků je zřejmé, že respondenti důvěřují nejvíce lavinovému setu a ochrannou helmu a lavinový airbag nevnímají jako důležitý.

Domníváme se, že důvodem, proč je mezi respondenty významný rozdíl mezi užíváním základního lavinového setu a dalšího bezpečnostního vybavení (ochranná přilba, lavinový airbag) je ten, že většina respondentů nevnímá ochrannou helmu a lavinový airbag jako důležitý prvek ochrany, a také to, že lavinový set slouží jak pro vlastní záchranu, tak i pro záchranu druhých. To je pro námi dotazované skialpinisty velice důležitý fakt. Další důvod si vysvětlíme skrze poslední, 5. výzkumnou otázku: *Stávají se skialpinisté díky užívání ochranných prostředků méně opatrní?* Zjistili jsme, že při užívání základního nouzového vybavení, tedy lavinového setu, se respondenti cítí bezpečněji, ale v žádném případě nepodceňují lavinové riziko. Naopak to je u používání ochranné helmy a lavinového airbagu, který dodává

respondentům, kteří jej používají, pocit bezpečí a nezranitelnosti. Díky tomu jdou do situací s vyšší pravděpodobností rizika.

Dalším důvodem, proč respondenti nepoužívají lavinový airbag a ochrannou helmu je to, že si o těchto ochranných prostředcích nemyslí, že by díky nim byli ve větším bezpečí. Naopak tvrdí, že se pod vlivem falešného pocitu bezpečí dostávají blíže k rizikovým situacím, kam by se jinak nedostali. Tyto poznatky však nemůžeme potvrdit ani vyvrátit jinou prací, zaměřenou na podobné téma.

Mezi prostředky prevence patří také příprava skialpové túry. Už samotnou přípravu bere vážně 80% dotázaných. Z rozhovorů jsme zjistili, že jsou respondenti velice opatrní a obezřetní během plánování skialpové túry. Nejčastěji pro přípravu využívají lavinovou předpověď, předpověď počasí a podrobnou mapu okolí. Již méně, ale stále nadpoloviční většina dotázaných, během skialpové túry pravidelně testuje sněhový profil nebo stabilitu sněhové pokrývky. Jako alarmující nedostatek vidíme absenci hlášení trasy, času návratu, počet skialpinistů ve skupině a dalších informací třetí osobě, která by v případě prodlení zalarmovala záchranné složky.

Limity této práce jsou především ve složení výzkumného souboru. Hlavně v jeho velikosti a nevyváženosti. Pro kvalitnější výsledky našeho výzkumu by se hodilo větší množství dat. Limitem ve složení výzkumného souboru myslíme rozdílný počet mužů a žen a nevyvážené rozložení respondentů dle jejich zvládnuté úrovně ve skialpinismu. Dalším limitem je absence možnosti porovnat výsledky naší studie s výsledky jiných tuzemských nebo zahraničních studií.

7 Závěr

Cílem naší práce byla analýza prožitku a vnímání rizika u lidí provozujících skialpinismus. Zjišťovali jsme jaké prožitky, stavy a obavy sportovci vnímají přímo v průběhu dané aktivity, jak to ovlivňuje jejich chování a co dělají proto, aby míru rizika snížili. Pomocí polostrukturovaného rozhovoru a dotazníku s uzavřenými otázkami jsme získali potřebná data. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 44 osob.

Výsledky naší práce přinášejí několik zajímavých zjištění. Zjistili jsme, že skialpinismus je velice emocionální aktivita. Důvodem je specifické prostředí, které má na účastníky významný vliv, prvek nebezpečí, který je všudypřítomný, a fyzická a psychická náročnost této disciplíny. Námi dotázaní skialpinisté zažívají během skialpové túry mnoho prožitků, které se navzájem doplňují, překrývají či střídají. Nejčastěji vnímané jsou pocity štěstí, svobody, radosti, nadšení, euforie, obavy a strachu. Dále výrazně vnímají prožitky estetické, kterými jsou krása přírody a ladnost pohybu na lyžích.

Dále jsme zjistili, že respondenti během skialpové túry zažívají stav optimální plynutí „flow“. Stává se pro ně jedním z hlavních motivů činnosti. Většina námi dotázaných skialpinistů si je vědoma stavu flow a snaží se k němu navracet a opakovaně ho prožívat. Jako nejčastější způsob dosažení tohoto stavu uvádí vykonávání aktivity, která nás naplňuje a při které musíme překonávat sami sebe. Překonávat své fyzické nebo psychické limity, nebo být na hraně vlastních schopností či dovedností.

Námi dotázaní skialpinisté vnímají skialpinismus jako rizikový. Myslí si to 92,6% respondentů. Největší nebezpečí vnímají v pohybu po lavinových svazích, ledovcích a samotném pohybu v horách. Přesto většina dotázaných skialpinistů vnímá riziko a pocit dobrodružství pozitivně. Domníváme se, že důvodem je příjemný pocit, který se dostaví po překonání nebezpečného úseku a po překonání vlastního strachu. Dalším důvodem je posunutí vlastních hranic vnímání strachu a objevení vlastního vyššího potenciálu.

V oblasti používání prostředků prevence jsme zjistili, že 75% dotazovaných, používá při každé skialpové túře lavinový set. Na druhou stranu pouze polovina respondentů používá ochrannou helmu a třetina používá lavinový airbag. Domníváme se, že důvodem takového rozdílu v užívání různých ochranných prostředků je to, že ochranná helma a lavinový airbag nejsou pro námi vybrané skialpinisty vnímány, jako

důležité. Dalším důvodem je, že helma a lavinový airbag slouží pouze pro vlastní ochranu, kdežto lavinový set slouží zároveň pro záchranu druhých, většinou blízkých osob. Někteří respondenti také vnímají helmu a lavinový airbag, jako ochranný prostředek, který je zbavuje obezřetnosti a tudíž je dostává blíže k nebezpečným situacím.

Mezi prostředky prevence patří také vlastní příprava na skialpovou túru. Jako důležitou věc, bere přípravu až 80% dotázaných. Nejčastěji pro přípravu využívají lavinovou předpověď, předpověď počasí a podrobnou mapu místní lokality. Většina respondentů testuje v případě potřeby sněhový profil nebo stabilitu sněhové pokrývky. Alarmující zjištění je mizivé procento dotazovaných, kteří hlásí trasu, čas návratu, počet skialpinistů ve skupině a další důležité informace třetí osobě, která by v případě prodlení zalarmovala záchranné složky.

Výzkum, který by navazoval na tuto práci, by se mohl zaměřit na rozdíl prožitku a vnímání rizika při skialpinismu mezi mužskou a ženskou populací. Dále by šlo zjistit, zda je rozdíl ve vnímání rizika u skialpinistů začátečníků, pokročilých a zkušených skialpinistů. Neméně zajímavý by mohl být rozdíl vnímání rizika v různých věkových kategoriích.

Seznam literatury

1. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
2. BRYMER, Eric. *Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective* [online]. 2010, 23 [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://eprints.qut.edu.au/41069>
3. BULIČKA, Michal a kol. *Freeride, skitouring, skialpinismus, sněžnice*. 3. rozšířené vydání. HUDYsport, 2012.
4. CASTAINER, Carole., LE SCANFF, Christine., WOODMAN, Tim. *Who Takes Risks in High-Risk Sports? A Typological Personality Approach*. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2010 (81), 7.
5. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. Psychologie P. ISBN 80-710-6139-5.
6. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.
7. ČERNOUŠEK, Michal. Prožitek. *Sociologická encyklopedie: Sociologický ústav AV ČR* [online]. 11.12.2017 [cit. 2018-05-02]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/core/index.php?title=Pro%C5%BEitek&action=info>
8. EWERT, Alan W. Playing the Edge: Motivation and Risk Taking in a High-Altitude Wilderness-like Environment. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 2001, 6 (1), -. DOI: 10.7771/2327-2937.1016. ISSN 2327-2937. Dostupné také z: <https://docs.lib.purdue.edu/jhpee/vol6/iss1/2>
9. FRANK, Tomáš., KUBLÁK, Tomáš. *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque, 2007. Horolezecká abeceda. ISBN 978-80-87027-35-6.
10. GÁVELA, Luboš. *Motivace k horolezectví*. Praha, 2010. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

11. HARTL, Pavel., HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-262-0873-0.
12. HEJL, Ivo. *Nebezpečí v horách*. Lysá nad Labem: ALPY - Vydavatelství horské literatury, 1995. ISBN 80-85613-76-X.
13. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
14. HLAVA, Daniel. *Motivace k rizikovým sportům*. Praha, 2015. Bakalářská práce. UK FTVS. Vedoucí práce Ladislav Vomáčko.
15. HOGENOVÁ, Anna., KIRCHNER, Jiří. *Prožitek v kontextu dnešní doby: sborník příspěvků konference konané dne 26. 4. 2001 na UK FTVS*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2001. ISBN 80-86317-16-1.
16. Horská služba. *Stupeň lavinového nebezpečí*. [online]. 2013, [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-bavorska-matrice>
17. HOUDEK, Igor. *Zimní nebezpečí v horách*. I. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954.
18. CHOVANEC, Felix. *Stručný přehled vývoje lyžařství*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1971. Průvodce sportem.
19. JIRÁSEK, Ivo. *Prožitek a možné světy*. Olomouc, 2001. ISBN 80-244-0256-4.
20. KERR, John H. *Multiple motives for participating in adventure sports*. Psychology of Sport and Exercise. 2012.
21. KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5.
22. KIRCHNER, Jiří. *Zvratová teorie emocí - přehledová studie se zaměřením na aplikaci v oblasti pohybových aktivit v přírodě*. [online]. 2011, 10 [cit. 2018-05-14]. Dostupné z: http://psychkont.osu.cz/fulltext/2011/Kirchner_2011_1.pdf

23. KIRCHNER, Jiří., KAVALÍŘ, Petr. *Prožitek a tělesnost: sborník příspěvků konference konané dne 24.4.2002 na UK FTVS*. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky, 2003. ISBN 80-903-2850-4.
24. KOCIÁNOVÁ, Milena. *Laviny v Krkonoších: příroda, katastr, historie, prevence, záchrana*. Vrchlabí: Správa Krkonošského národního parku, 2013. ISBN 978-80-86418-97-1.
25. KOMÁREK, Tomáš. *Intrinsická motivace a prožitek flow u žáků základní umělecké školy*. Praha, 2013. Rigorózní práce. Univerzita Karlova v Praze.
26. KUBLÁK, Tomáš. *Nebezpečí: Nebezpečí a taktika proti němu* [online]. 14. 9. 2010 [cit. 2018-05-18]. Dostupné z: <http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/planovani-tur/nebezpeci>
27. LLEWELLYN, David J., SANCHEZ, Xavier. *Individual differences and risk taking in rock climbing*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.07.003. ISBN 10.1016/j.psychsport.2007.07.003. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1469029207000684>
28. McNAMEE, M. *Philosophy, risk and adventure sports: obor v pohybu*. Vyd. 1. London: Routledge, 2007, xi, 202 p. Extrémní sporty. ISBN 978-020-3698-570.
29. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-572-1.
30. NEUMAN, Jan., VOMÁČKO, Ladislav., BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 315 s. ISBN 80-7178292-0.
31. NOVOTNÝ, Karel. *Slovník vybraných pojmů vztahujících se k hodnocení rizik*. Dolní Paseky: Rožnovská tiskárna, 2000.
32. *Ottova encyklopedie A-Ž*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-736-0014-5.
33. PALA, Jan. [Http://www.mountainski.cz/45/pouziti-vyhody-a-nevyhody-lavinove-pomucky-avalanche-ball](http://www.mountainski.cz/45/pouziti-vyhody-a-nevyhody-lavinove-pomucky-avalanche-ball) [online]. 6. 9. 2009 [cit. 2018-05-26]. Dostupné z: <http://www.mountainski.cz/45/pouziti-vyhody-a-nevyhody-lavinove-pomucky-avalanche-ball>
34. ROHRMANN, Bernd. Risk Orientation Questionnaire (ROQ): ATTITUDES TOWARDS RISK DECISIONS. In: *Risk attitudes: a cross-cultural study* [online]. 2001 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <http://www.rohrmannresearch.net/rac-roq.pdf>

35. ROSENBLOOM, T. Risk evaluation and risky behavior of high and low sensation seekers. *Social Behavior and Personality*. 31(4), 375-386. 2003.
36. ROSSI, B., & Cereatti, L. The Sensation Seeking in mountain athletes as assessed by Zuckermann Sensation Seeking Scale. *International Journal of Sport Psychology*. 24(4), 417-431. 1993.
37. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
38. SILLAMY, Norbert. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
39. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
40. STRAUB, W. F. Sensation Seeking Among High and Low-Risk Male Athletes. *Journal of Sport Psychology*. 4(3), 246-253. 1982.
41. TOD, David., THATCHER, Joanne., RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
42. TOWNSEND, Chris., M AGGENS, Annie. *Encyclopedia of outdoor & wilderness skills*. Camden, Me.: Ragged Mountain Press/McGrawhill, 2003. ISBN 00-713-8406-5.
43. VOLKEN, Martin., SCHELL, Scott., WHEELER, Margaret. *Backcountry skiing: skills for ski touring and ski mountaineering*. Seattle: Mountaineers Books, 2007. ISBN 978-1-59485-038-7.
44. WASSERMANN, Emanuel., WICKI, Michael. Jak plánovat horskou túru. *HUDY* [online]. [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <https://www.hudy.cz/hudy-info/outdoorove-aktivita/skialpinismus-a-skitouring/jak-planovat-horskou-turu.html>
45. WINTER, Stefan., KUBLÁK, Tomáš. *Skialpinismus*. České Budějovice: Epocha, c2002. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2187-0.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Optimální prožitek (in Czikszentmihalyi, 2015, s. 94)	19
Obrázek 2: Stav a aktivace podle zvrátové teorie (in Tod, 2012, s. 65)	22

Seznam tabulek

Tabulka 1: Základní deskriptivní údaje o účastnících studie	45
Tabulka 2: Výsledky dotazování zaměřeného na prožitek a vnímání rizika u skialpinismu	47

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník	72
Příloha 2: Rozhovor	74

Dotazník zaměřený na vnímání rizika a prožitku u skialpinismu

Postoj k riskantním rozhodnutím

Věk: **Pohlaví:** ŽENA / MUŽ **Národnost:**.....

Následující věty popisují způsoby řešení riskantních situací a vnímání prožitku u různých lidí, a jaké jsou jejich postoje k rozhodování se v takových situacích. Rádi bychom zjistili, co si o takových situacích myslíte Vy.

Přečtěte si, prosím, následující věty a na sedmibodové škále ohodnoťte, do jaké míry jsou pro Vás tato tvrzení pravdivá.

Pravdivé tvrzení

Ne, vůbec ne → Ano, zcela souhlasím

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

>> *Zakroužkujte prosím číslo nebo slovo, které nejlépe vystihuje Váš názor!*

1) Ve skialpinismu se považuji za →

- Začátečníka
- Pokročilého
- Zkušeného
- Profesionála

2) Jsem docela opatrný/á, když si připravuji plán túry a stejně tak, při její realizaci. 1 2 3 4 5 6 7

3) Držím se hesla „Kdo neriskuje, nic nezíská.“ 1 2 3 4 5 6 7

4) Nemám moc pochopení pro dobrodružná rozhodnutí. 1 2 3 4 5 6 7

5) Pokud se mi nějaký úkol zdá zajímavý, pustím se do něj, i když si nejsem jistý/á, zda ho zvládnu. 1 2 3 4 5 6 7

6) Nerad cokoliv riskuji. Raději se do rizika nepouštím. 1 2 3 4 5 6 7

7) I když vím, že šance na úspěch je malá, zkusím své štěstí. 1 2 3 4 5 6 7

8) Vytyčuji si jen malé cíle, kterých mohu bez obtíží dosáhnout. 1 2 3 4 5 6 7

9) Vyjádřím svůj názor, i když většina lidí si myslí opak. 1 2 3 4 5 6 7

10) Všechna má rozhodnutí dělám pečlivě a s rozvahou. 1 2 3 4 5 6 7

11) Rád/a bych si na čas vyzkoušel/a práci mého nadřízeného, abych ukázal/a své schopnosti, i s tím rizikem, že budu chybovat. 1 2 3 4 5 6 7

12) Dokáži si představit svůj vlastní neúspěch. 1 2 3 4 5 6 7

13) Úspěch mi dává odvahu více riskovat. 1 2 3 4 5 6 7

Během skialpové túry...

- 14) ... se soustředím jen na danou aktivitu. 1 2 3 4 5 6 7
- 15) ... nemyslím na nic jiného, moc si neuvědomuji, co se děje kolem. 1 2 3 4 5 6 7
- 16) ... mám pocit, že tělo samo ví, co má dělat, nepřemýšlím o tom, co mám dělat v nejbližší době. 1 2 3 4 5 6 7
- 17) ... se mi stává, že úplně ztratím pojem o čase. 1 2 3 4 5 6 7
- 18) ... jsem často překvapen, kolik času uběhlo. 1 2 3 4 5 6 7
- 19) ... mám pocit, že se mi všechno daří, tak jak chci. 1 2 3 4 5 6 7
- 20) ... zapomínám na strach nebo obavy, že něco pokazím. 1 2 3 4 5 6 7
- 21) ... mám pocit lehkosti a nenucenosti. 1 2 3 4 5 6 7
- 22) ... si neuvědomuji, že mám hlad nebo žízeň. 1 2 3 4 5 6 7
- 23) ... zapomínám na to, že se cítím unavený. 1 2 3 4 5 6 7
- 24) ... zapomínám na běžné starosti života. 1 2 3 4 5 6 7
- 25) ... si uvědomuji jen to, co se děje právě teď a tady (nemyslím na to, co budu dělat později nebo co jsem udělal/a už dříve). 1 2 3 4 5 6 7
- 26) Na skialpovou túru bych nikdy nešel bez lavinového vybavení. 1 2 3 4 5 6 7
- 27) Na skialpovou túru bych nikdy nešel bez ochranné (lyžařské, horolezecké) helmy. 1 2 3 4 5 6 7
- 28) Během skialpové túry používám lavinový Airbag. ANO NE
- A když ANO, ...
- ... cítím bezpečněji. 1 2 3 4 5 6 7
- ... věnuji lavinovému nebezpečí menší pozornost. 1 2 3 4 5 6 7
- 29) Při přípravě skialpové túry využívám a vycházím ze zdrojů →
- Lokální průvodcovská literatura
 - Klasická mapa
 - Online mapa
 - Předpověď počasí
 - Lavinovou předpověď
 - Rady přátel
- 30) Během skialpové túry se stoprocentně spoléhám na lavinovou předpověď. 1 2 3 4 5 6 7

Vyplněním tohoto dotazníku souhlasím se zpracováním výsledků pro účely diplomové práce zaměřené na Úroveň prožitku a vnímání rizika u skialpinismu, kterou píše student Fakulty Tělesné Výchovy a Sportu University Karlovy.

2. rozhovor – Oldřich

Můžeš se nám prosím tě představit? Jméno, věk, místo bydliště a úroveň vzdělání?

Oldřich Jakubec, bydlím v Harrachově v Krkonoších a je mi 28 let. Nejvyšší vzdělání mám střední s maturitou.

Jak dlouho se věnuješ skialpinismu?

Přibližně polovinu života, takže 14 let.

Kde si sním, začal, kdo tě k němu přivedl?

Dostal jsem se k němu, protože s tím začínal můj otec u horské služby v Harrachově. Mně se to líbilo a zkusil jsem to, začal jsem šlapat. Ale dělám to tedy hlavně kvůli sjezdům než kvůli výšlapům.

Kde všude si se skialpy byl?

Rakousko, Švýcarsko, Itálie, Francie, Beskydy, Krkonoše.

Na jaké úrovni to děláš?

Řekl bych, že na rekreační úrovni.

A tvoje intenzita? Počet výstupů za rok?

Nedokážu říct. Šlapu každou volnou chvíli.

Prošel si v začátcích nějakým skialpovým, freeridovým nebo lavinovým kurzem?

Co se týče skialpů, tak jsem samouk. Byl jsem akorát na lavinovém kurzu.

Co preferuješ? Sjezd, výstup nebo to bereš jako celek a nedělíš to?

Určitě sjezd. Ne že bych neměl rád výstup, ale nemám z toho takový užitek.

Proč skialpinismus vlastně děláš?

Svoboda. Svoboda toho, že si můžu vyšlápnout na jakýkoliv kopec, který si vyberu.

Neděláš to i kvůli tomu, že během túry zapomínáš na problémy a starosti běžného života?

Samozřejmě, to je to hlavní proč to dělám.

Ovlivňuje to tvůj běžný život?

Celkově lyžování ovlivňuje už od malička můj životní styl. K tomu patří skialpinismus, freeskiing, normální lyžování i volný terén. Takže ovlivňuje.

Děláš před túrou nějakou přípravu nebo se prostě podíváš, vidíš hezké počasí a jdeš?

Záleží na tom, o jaký výstup se jedná. Jestli mne čeká složitý sjezd nebo je to pro mne odpolední výšlap. Ta příprava záleží na tom, co budu sjíždět a kam šlapu. Když jedu do alp, kde jsou lavinové svahy, tak se na to připravuji. Když chodím po Krkonoších, tak vezmu psa, láhev vody a to je celé. Nemám sebou lavinovou výbavu, pípák, nic.

Z čeho vycházíš během přípravy?

Z předpovědi počasí a ze sněhové a lavinové předpovědi. Z kvality a typu sněhu, jak nahoře fouká, takže celkově z klimatických podmínek.

Děláš si pro větší jistotu lavinovou sondu?

Ne, nikdy.

Myslíš si, že je to nebezpečný sport?

Je, určitě.

A proč vlastně, když chodíš pouze v bezpečných podmínkách?

Kdykoliv se ti může přihodit cokoliv i na zajištěném svahu. Prostě myslíš, že je to v pohodě, ale kdykoliv můžeš upadnout. Prostě tenhle typ sportů je rizikový.

Takže při sjezdu i výstupu nebezpečí vnímáš?

Samozřejmě, myslím na to a přizpůsobuji tomu trasu.

Ovlivňuje to tvé chování?

Ovlivňuje, ale při těch sjezdech i výšlapech mne hodně ovlivňuje adrenalin. Adrenalin mne hodně tlačí dopředu, že dělám i věci, které bych v normálním stavu vůbec nedělal.

Je rozdíl, jak vnímáš nebezpečí, když jdeš sám nebo když jdeš ve skupině lidí či ty lidi dokonce vedeš?

Samozřejmě. Když jdu sám, tak na to nebezpečí takovým způsobem nemyslím, než když někam vedu lidi a mám za ně určitou zodpovědnost. Ale když jde člověk sám, tak zase musí myslet na to, že mu v případě nebezpečí nemá kdo pomoci.

Chodíš sám?

Ano, ve většině případů.

Jak vnímáš nebezpečí?

Nemám strach. Mám z toho respekt. Hory ve mne vyvolávají respekt. Každá cesta, kterou šlapu, ve mne vyvolává respekt. A s tím respektem do toho jdu.

Když už máš za sebou hromadu zkušeností, řekl bys o sobě, že dokážeš správně odhadnout nebezpečnou situaci? Věříš svému úsudku?

Jako sám sobě věřím, v tom úsudku, ale můj úsudek může být kdykoliv špatný.

Stalo se ti někdy na skilapech nějaká nehoda? Dostal ses někdy do nebezpečné situace?

Stalo se mi pár nebezpečných věcí, viděl jsem padat pár lavin, ale nikdy se mě to ve své podstatě nedotklo.

Používáš vždycky lavinové vybavení?

V Krkonoších ho nepoužívám. Používám ho v alpách.

A když ho máš, bereš to jako, že můžeš víc riskovat a cítíš se bezpečněji nebo to v tom roli nehraje?

To ne, určitě se díky nějakému pípáku necítím bezpečněji. Tam jde jenom o to, že je to takový pocit toho, že kdyby se náhodou někde něco stalo, tak máš větší procentuální šanci, že tě najdou. Důležitý je taky to, že když to vybavení máš a lavina zavalí tvého kamaráda, tak mu můžeš pomoci.

Používáš helmu?

Používám helmu, když jsou to hodně náročné výstupy a sjezdy. A taky proto, že chodím s kulky, kteří tu helmu mají, tak se jim přizpůsobuji.

A když už ji tedy při sjezdu máš, posune to tvoji hranici riskování? Jdeš do více rizikových situací?

Určitě mě ta helma takhle neovlivňuje. Necítím se tak, že bych byl díky helmě nesmrtelný.

Když víš, že jdeš po rizikovém svahu nebo sjíždíš obtížný úsek, tak máš strach, bojíš se nebo si to naopak užíváš?

Rozhodně nejsem ve stresu. Mám respekt k tomu svahu, k té hoře a většinou si to užívám. Je to pro mne jakási euforie nebo nirvána.

Takže tam cítíš pocit, který u jiných věcí necítíš?

Takový pocit sem ještě nezažil a je pro mne nepopsatelný. Pocit svobody, štěstí, radosti a prostě něčeho Prostě při tom šlapání na těch lyžích, tak ta svoboda v horách je ohromná. O nic jiného než o svobodu nejde.

Na co během túry myslíš? Na to co zrovna děláš nebo na jiné věci?

Myslím na ten daný moment. Při výstupu je to ten daný krok. Koukám kam šlapu, dávám si pozor. Při sjezdu je to ten daný oblouk, ten daný kus toho svahu. Pořád nad tím přemýšlím.

Stává se ti během túry, že ti všechno vychází, všechno jde samo a dobře?

Nemívám pocit, že se všechno daří. Ten pocit je takový, že dělám chyby, chyby dělá každý a ta chyba se může stát okamžitě. Když člověk začne mít pocit toho, že se mu všechno daří, tak se prostě zabije. Skočí skálu, kterou nemůže skočit, sjede svah, který nemůže sjet. Ty chyby jsou lidský při tomhle tom a ty chyby se dělají. Nikdy tam nemůžeš jít s pocitem toho, že to máš 100% zvládnutý a že to umíš.

Jak vnímáš během túry sám sebe? Máš strach, obavy nebo naopak cítíš lehkost, užíváš si to?

Když jdu na ty skialpy, tak mě nabijí takovou energií, že překonávám vlastně sám své tělo. Že své tělo ženu do extrému a sám se v údivu co mé tělo zvládne.

Stává se ti, že ztrácíš pojem o čase?

Absolutně ztrácím pojem o čase.

I při výstupu i při sjezdu?

Ano.

A jak by si ten pocit popsal?

Štěstí, pro mne je to štěstí. Já hrozně rád šlapu hrozně rád jezdím. Ten sjezd a to, že můžu být na těch lyžích v přírodě, mi dává pocit naprostého štěstí a klidu.

Takže se k tomu snažíš vracet, zažívat to znovu?

Samozřejmě.

Víš jak ho dosáhnout? Znáš cestu?

Není to pokaždé, ale snažím se ho dosáhnout tím, že když tam jdu, tak nelezu stejné trasy, snažím se hledat jiné trasy, hledat nové sjezdy nové lajny a to mi přináší ten pocit. Ale samozřejmě, že i když jdu tu samou cestu nebo sjíždím tu samou lajnu, tak je to pro mne stále ten pocit toho štěstí.

Cítíš během to tvého pocitu štěstí potřebu jíst, pít nebo únavu?

To se mi nestává. Já ty potřeby mám. Hodně jím a piji. Jediné co, tak jsem po úrazu kolene, které mne stále dost omezuje. Ale během toho pocitu a štěstí a návalu adrenalinu, to koleno dokáže víc, než je normálně schopné.