

Obsah

Předmluva	5
Nehody a úrazy pro naše ponaučení	9
Horská turistika – nejjednodušší forma horolezectví	10
Srdce a krevní oběh by měly být v pořádku	24
Krasové jevy – zákeřné nebezpečí	30
Jen tak snadno se neumírá	40
Zajištěné cesty jsou velmi oblíbené a žádané	57
Jak jsou zajištěné cesty bezpečné?	69
Nebezpečí zasažení bleskem na zajištěných cestách	83
Nebezpečí padajícího kamení na zajištěných cestách	95
Nesnadný přechod – ze cvičných skal do vysokohorského terénu	99
Naše lana vydrží víc, než si myslíme	108
Sebezajištění na stanovišti – důležité pro přežití	125
Uzel na popruhu (ploché smyčce) – téměř nekonečný příběh	136
Ne a ne se jí zbavit – lepicí páska stále znovu	146
I při slaňování je všechno možné	153



Slaňování pouze na jednom prameni lana?	164
Synchronní slaňování	168
Záleží na poloze – selhání karabiny zapříčiněné slaňovací osmou	172
Při spouštění na laně může být lano příliš krátké	178
Skoby pro slaňování při horním jištění jsou zde pro lezení s horním jištěním	192
Protavení lana – stačí jen pár metrů	198
Co vše se může přihodit	204
„Darwin-Award“ – cena za obzvlášť inteligentní výkon	214
No risk – no fun! Člověk riziko vyhledává	222
Mlčet, či ne? To je otázka	238
Štěstí v neštěstí	252
Horská služba a horská záchranná služba – tvrdá a nebezpečná práce	267
Alkohol na horách – kolik promile je dovoleno?	304
K údivu i pro zasmání	309
Poděkování a slovo na závěr	316
Rejstřík	318
Autoři fotografií	320

