

Co v knize najdete

Několik slov na začátek	6
Lezení na umělých stěnách – úvod	7
Vybavení – co budu potřebovat?	11
Lano	12
Úvazek	16
Karabiny	18
Pomůcky k jištění	23
Lezečky a magnezium	31
Horní jištění – první kroky	35
Navazování na lano	36
Vzájemná kontrola	44
Jištění	47
Výstup – do královské třídy	63
Prvolezení	64
Vedení lana	71
Techniky jištění	77

Plus jištění	85
Rušení cest	86
Jištění bez lana	88
Technika lezení – umění lézt	91
Hra bez hranic	92
Lezení rukama a nohama	94
Pozice, chyt, stabilizace	98
Techniky	100
Šetření sil	106
Bezpečně lézt – předcházet nehodám	109
Průkaz lezce DAV	110
Aktualizace průkazu DAV pro jištění prvolezce	113
Poučit se z chyb	115
Slovníček pojmů	122
Seznam hesel	124
Tipy	127

