

# OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	4
ÚVOD . . . . .	5
1. HLAVNÍ PŘÍČINY ÚRAZŮ V HORÁCH . . . . .	6
1.1. Neznalost terénu . . . . .	6
1.2. Neovládnutí pohybu v horském terénu . . . . .	6
1.3. Nedostatečná fyzická, psychická a teoretická připravenost, přecenění vlastních schopností . . . . .	9
1.4. Nevhodný výběr túry, špatná časová kalkulace . . . . .	12
1.5. Špatná výstroj a výzbroj . . . . .	13
1.6. Špatné počasí, nedostatečná viditelnost a působení přírodních živlů . . . . .	13
1.7. Velká nadmořská výška, sluneční záření . . . . .	18
2. ORGANIZAČNÍ ZÁSADY BEZPEČNÉ TÚRY . . . . .	19
3. JAK SE ZACHOVAT PŘI ÚRAZU, VOLÁNÍ O POMOC . . . . .	20
4. PŘÍPRAVA A VEDENÍ TÚRY . . . . .	22
4.1 Příprava túry . . . . .	22
4.2 Vedení túry . . . . .	25
5. VÝSTROJ A VÝZBROJ . . . . .	26
5.1 Výstroj . . . . .	26
5.2 Výzbroj . . . . .	37
5.3 Výzbroj pro treking . . . . .	47
6. POUŽITÁ LITERATURA . . . . .	51