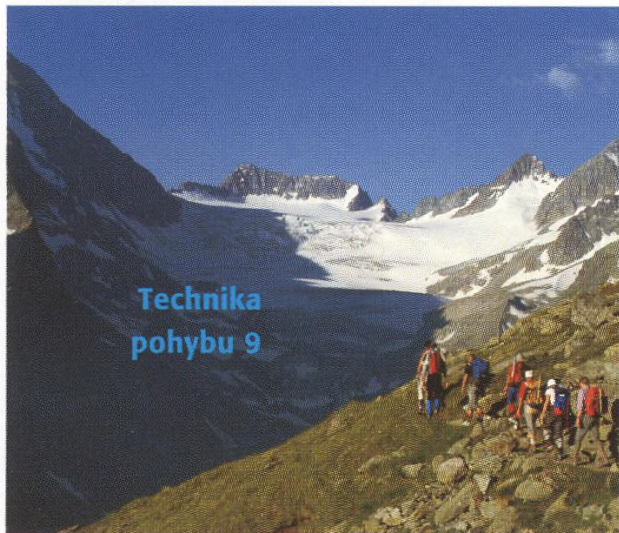


Úvod3

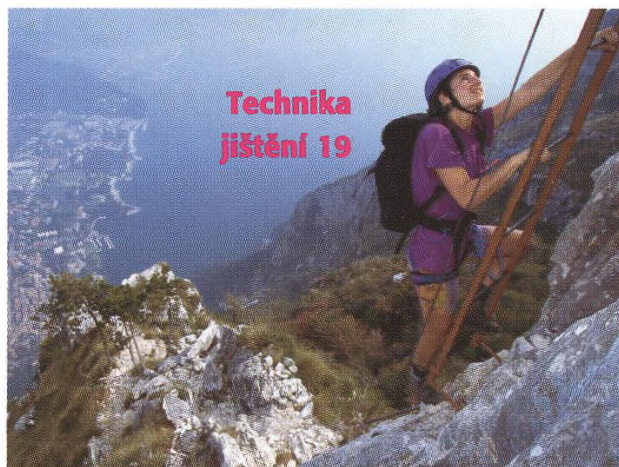


Chůze a stoupání 10

- Stoupání a sestup 10
- Chůze po horských cestách a chodnících 11
- Chůze v terénu bez cest 12

Zvláštní formy16

- Lezení po lehkých horolezeckých terénech 16
- Překonávání horských potoků 17

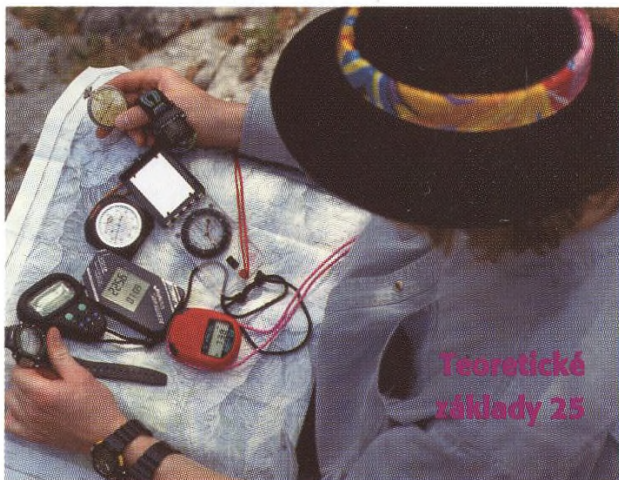


Používání alpinistické technické výbavy20

- Chůze s lyžařskými hůlkami 20
- Používání cepínů a maček 21

Metody jištění22

- Použití fixního lana 22
- Vlastní jištění na lehkých lezeckých úsecích 23



Výbava a oblečení26

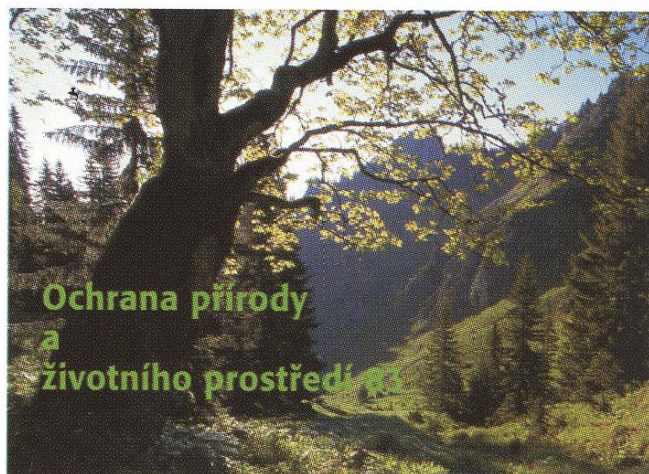
Plánování a příprava horské túry31

- Volba oblastí pro túru 31
- Příprava před túrou 32

Taktika při horských túrách33

- Odchod 33
- Prověření povětrnostní situace 34
- Zahřátí organismu 34
- Tempo chůze 34
- Regulace teploty 35

Přestávky	35
Přívod tekutin a výživa	35
Chování za špatné viditelnosti	36
Chování za bouřky	36
Skupinové horské túry	38
Přízpůsobení túry	
kondici účastníků	38
Velikost skupiny	38
Základní pravidla organizace	38
Pochodový řád	39
Taktika vedení	40
Volba cíle a trasy	40
Vedení túry	40
Kontakt se skupinou	41
Přestávky	41
Vedení v terénu bez cest	41
Bezpečnostní opatření	41
Nehody v horách	42
Opatření na místě nehody	42
Výbava pro poskytnutí první pomoci	43
První pomoc při poranění	43
Odsun zraněných	45
Možnosti provizorního transportu	46
Alpinistický nouzový signál	47
Ohlášení nehody	47
Chování při příchodu záchrané služby	48
Meteorologie	50
Vývoj počasí	50
Typické povětrnostní situace v Alpách	51
Orientace	58
Příprava orientace na túře	58
Značení cest	59
Orientace v terénu	61
Trekking – turistika ve světových horách	72
Příprava	73
Trénink	74
Organizace	75
Doplňkové vybavení pro trekkingové akce	75
Výšková aklimatizace	76
Nejkrásnější trekkingové oblasti	78
Lékárna pro trekking	80



Význam Alp	84
Ochrana životního prostředí a přírody v Alpách	85
Doprava	85
Na cestě	86
Přenocování na horské chatě	90
Glosář	94
Příloha	95
Adresy a telefonní čísla alpinistických svazů	95