

ÚVOD	5
1. VYBAVENÍ PRO POHYB PO LEDOVCI A NA SNĚHOVÝCH POLÍCH	6
1.1 Výstroj	6
1.1.1 Oblečení	6
1.1.2 Obuv	8
1.1.3 Batoh	10
1.1.4 Bivakovací potřeby	10
1.1.5 Ostatní potřeby	11
1.2 Výzbroj	11
1.2.1 Cepín	12
1.2.1.1 Trocha teorie	12
1.2.1.2 Výběr správného cepínu	16
1.2.2 Stoupací železa	16
1.2.2.1 Přehled	17
1.2.2.2 Jaká tedy stoupací železa	18
1.2.2.3 Údržba stoupacích želez	19
1.2.3 Lano	20
1.2.4 Úvazky	21
1.2.5 Smyčky	21
1.2.6 Karabiny	22
1.2.7 Ledovcové skoby	23
1.2.8 Brzdy a tlumiče pádů	23
1.2.9 Další výzbroj	24
2. POHYB PO MĚKKÉM SNĚHU A FIRNU	24
2.1 Pohyb bez stoupacích želez, bez cepínu a bez lyžařských hůlek ..	24
2.2 Pohyb bez stoupacích želez s lyžařskými holemi	27
2.3 Pohyb s cepínem	27
2.4 Činnost po uklouznutí při pohybu bez cepínu	29
2.5 Činnost po uklouznutí při postupu s cepínem	30
3. POHYB PO TVRDÉM FIRNU A PO LEDU	31
4. POSTUP DRUŽSTVA PO LEDOVCI	37
4.1 Navázání družstva na lano	37
4.1.1 Navázání na lano pomocí karabin	39
4.1.2 Navázání na lano pomocí prokluzového tlumiče pádů KONG JOLLY	39
4.2 Postup lanového družstva po ledovci	40
4.3 Technika jištění na ledovci	42
4.4 Orientace na ledovci	44
5. ČINNOST LANOVÉHO DRUŽSTVA PŘI PÁDU ČLENA DO TRHLINY	45

6. ORGANIZACE ZÁCHRANNÉ AKCE NA LEDOVCI A PŘIVOLÁNÍ POMOCI	48
7. NÁZVOSLOVÍ LEDOVCE	48
8. POUŽITÁ LITERATURA	53