

---

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> . . . . .	5
<b>I. POJETÍ A ORGANIZACE TURISTIKY V HORÁCH</b> . . . . .	7
<b>II. NÁZVOSLOVÍ V HORÁCH</b> . . . . .	11
<b>III. PŘED TÚROU A NA TÚŘE</b> . . . . .	20
<b>IV. VYBAVENÍ PRO TURISTIKU V HORÁCH</b> . . . . .	32
<b>V. TECHNIKA A TAKTIKA POHYBU V HORÁCH</b> . . . . .	50
Chůze. . . . .	50
Pohyb po trávě . . . . .	53
Pohyb v kleči . . . . .	54
Pohyb na suťovisku . . . . .	55
Pohyb po skále . . . . .	59
Žleby, lávky, žebra . . . . .	63
Hřebeny . . . . .	64
Stabilní zajištění horských cest . . . . .	66
Další způsoby zajištění . . . . .	69
Postup po sněhových (firnových) polích . . . . .	74
Zásady pohybu po ledovci . . . . .	80
<b>VI. ORIENTACE V TERÉNU</b> . . . . .	88
Mapy . . . . .	88
Určování světových stran . . . . .	90
Azimut a práce s mapou . . . . .	92
Mapy a průvodce horských oblastí . . . . .	96
<b>VII. NEBEZPEČÍ V HORÁCH</b> . . . . .	98
Neznalost terénu . . . . .	99
Nedostatečná příprava . . . . .	100
Zásady pohybu v horách . . . . .	101
Přiměřená výzbroj a výstroj . . . . .	102
Počasí . . . . .	102
Působení přírodních živlů . . . . .	107
Horská služba . . . . .	108
<b>VIII. CELOROČNÍ PŘÍPRAVA TURISTY</b> . . . . .	110

<b>IX. LÉKAŘ O TURISTICE V HORÁCH</b> . . . . .	116
Osobní hygiena . . . . .	117
Strava v horách . . . . .	118
Výběr turistů do hor . . . . .	121
První pomoc . . . . .	122
Přehled zranění v horách . . . . .	123
Záchrana zraněných . . . . .	130
<b>X. TURISTIKA A OCHRANA PŘÍRODY</b> . . . . .	136
Zákonné normy ochrany přírody . . . . .	136
Kategorizace chráněných území . . . . .	137
Ochrana rostlin, živočichů a zeleně . . . . .	141
Naučné stezky . . . . .	144
Národní parky a chráněné krajinné oblasti . . . . .	145
Zásady pro pobyt v přírodě . . . . .	146
<b>XI. HLAVNÍ OBLASTI HORSKÉ TURISTIKY V ČSSR</b> . . . . .	147
Vysoké Tatry . . . . .	147
Západní Tatry . . . . .	152
Chočské vrchy . . . . .	154
Nízké Tatry . . . . .	155
Velká Fatra . . . . .	159
Malá Fatra . . . . .	161
Slovenské Beskydy . . . . .	164
Slovenské rudohoří . . . . .	166
Bukovské vrchy . . . . .	170
Moravskoslezské Beskydy . . . . .	172
Jeseníky . . . . .	174
Krkonoše . . . . .	176
Jizerské hory . . . . .	179
Šumava . . . . .	181
Další možnosti horské turistiky v Čechách . . . . .	183
Skalní oblasti vhodné pro přípravu do hor . . . . .	186
<b>XII. HLAVNÍ OBLASTI HORSKÉ TURISTIKY V ZAHRANIČÍ</b> . . . . .	189
Polsko . . . . .	189
Bulharsko a Rumunsko . . . . .	190
Jugoslávie . . . . .	190
<b>PŘÍLOHY</b> . . . . .	195