

OBSAH

Úvod	5
LIDÉ A HORY	
Co je horolezectví?	7
Horolezectví — zdroj radosti	8
Horolezecké názvosloví	12
Obtížnost a klasifikace výstupů	19
HOROLEZECKÁ TECHNIKA	
Vybavení horolezce	27
Výstroj	28
Oblečení a obuv	29
Bivakovací potřeby	33
Ostatní vybavení	36
Výzbroj	38
Horolezecké lano	38
Úvazy, smyčky a ostatní provazová výzbroj	44
Vklíněnce	47
Skoby	51
Karabiny	55
Výzbroj pro led a sníh	55
Příklady vybavení	61
Technika volného lezení ve skále	63
Pravidla volného lezení	71
Geologické podmínky podmiňující techniku lezení	71
Sestup	72
Technika zajišťování ve skále	78
Postup družstva	78
Navazování na lano	80
Horolezecké uzly	81
Současný postup lanového družstva	90
Postup při střídavém jištění na stanovištích	91
Sebezajištění na stanovišti	94
Postupové zajištění	96
Zajišťování smyčkami	96
Zajišťování vklíněnci	97
Zajišťování skobami	99
Použití karabin	102
Lezení s umělými pomůckami	104
Technika jištění za střídavého postupu	111
Zatížení zajišťovacích prostředků při pádech	113
Základy dynamického jištění	117
Přehled některých způsobů jištění	125
Statická jištění (na pevno)	129
Postup na sněhu a ledu	134
Lezení se stoupacími železy a cepínem	136
Technika zajišťování na sněhu a ledu	140
Zimní horolezectví	143
Noc v horách	148

NEBEZPEČÍ HOR A JAK MU ČELIT

Terén — jeho strmost, lámavost, kluzkost	153
Činnost družstva po pádu	154
Změny počasí	163
Sněhové laviny	168

ZDRAVOVĚDA PRO HOROLEZCE

Zdravotní význam horolezectví	175
Hygiena v horách	176
Osobní hygiena	176
Zásady životosprávy	177
Hygiena výstroje	177
Táboření v horách	178
Výživa při horolezectví	179
První pomoc v horách	182
Doping a horolezectví	200

PŘÍPRAVA HOROLEZCE

Fyziologické vlastnosti	204
Psychologické poznatky o lezení a horolezcích	205
Rozdělení a způsob přípravy horolezce	216
Příprava teoretická	217
Příprava praktická	218
Všestranná fyzická příprava	218
Příprava na cvičných skalách	225
Příklad metodické osnovy pro výcvik nováčků v pískovcových oblastech	227
Osnova základního výcviku ve Vysokých Tatrách	229
Rozvržení přípravy	230
Příprava psychická	231
Horolezecký oddíl	233
Z historie horolezectví	240
Vývoj českého a slovenského horolezectví	252
Seznam použité literatury	269
Základní doporučená literatura	271