

# Obsah

Úvodní slovo (Nigel Williams)	6
Předmluva	7

## ČÁST I: LÉTO

<b>Co musí ovládat horský vůdce</b>	<b>9</b>
Horské počasí	10
Přechod řeky	15
Bezpečnost na strmých svazích	19
Evakuace	27
Orientace	31

<b>Techniky při letním a zimním lezení</b>	<b>41</b>
Uzly	42
Slaňování	47
Spouštění	51
Navazování	54
Jisticí techniky/metody	58
Letní/zimní vícedélkové lezení	64
Skalní lezení	71
Short roping	78
Improvizované záchranné techniky	82
Lekce jednodélkové lezení	90

## ČÁST II: ZIMA

<b>Laviny</b>	<b>107</b>
Sněhová masa	108
Tipy pro bezpečné cestování	111
Techniky hledání v lavině	114

<b>Techniky na sněhu</b>	<b>117</b>
Cepín	118
Sebezajištění	121
Sebejištění	126
Boty jako nástroj	128
Pohyb na sněhu	131
Mačky	135
Výuka technik pohybu v mačkách	139
Sněhové a ledové jisticí kotvy	142
Sněhové přístřešky	153
Seznam vybavení	159
Rejstřík	160



*Komise Asociace horských vůdců doporučuje tuto knihu jako významný a cenný studijní materiál pro začínající i zkušené horolezce.*

## ČÁST I: LÉTO

# Co musí ovládat horský vůdce

V této části jsou popsány základní znalosti a techniky,  
které si musí osvojit každý, kdo vodí do hor skupiny lidí.

Některé lze využít v létě stejně jako v zimě.

<b>Počasí v horách</b>	<b>10</b>
<b>Přechod řeky</b>	<b>15</b>
<b>Bezpečnost na strmých svazích</b>	<b>19</b>
<b>Záchranná evakuace</b>	<b>27</b>
<b>Orientace v horách</b>	<b>31</b>

## ČÁST I: LÉTO

# Technické dovednosti pro letní i zimní lezení

---

Tato část popisuje různé dovednosti a techniky,  
které používáme při skálolezení a horolezectví  
v létě i v zimě.

Uzly	42
Slaňování	47
Spouštění	51
Navazování	54
Jistící techniky	58
Letní/zimní vícedélkové lezení (střídání)	64
Skalní lezení	71
Průběžné jištění s „krátkými lany“	78
Provizorní záchranné postupy	82
Lezecké cesty na jednu délku lana	90

## ČÁST II: ZIMA

# Lavinové nebezpečí

---

Tato část přináší řadu doporučení, jak se bezpečně pohybovat v zimních horách, a některé praktické postupy, pomocí nichž lze odhadnout stabilitu sněhové pokrývky.

<b>Sněhová pokrývka</b>	<b>108</b>
<b>Jak se bezpečně pohybovat v horách</b>	<b>111</b>
<b>Jak najít zasypané osoby</b>	<b>114</b>



## ČÁST II: ZIMA

# Techniky na sněhu

---

Pojmem techniky na sněhu je míněna schopnost rychlého a bezpečného postupu v zasněženém terénu s pomocí cepínů, maček a skeletových bot.

Cepíny	118
Sebezajištění	121
Sebejištění cepínem	126
Obuv je součástí výzbroje	128
Vysekávání stupů	131
Mačky	135
Techniky použití maček	139
Jištění na sněhu a ledu	142
Úkryty ve sněhu	153