

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	26
Výstroj	27
Oblečení a obuv	27
Bivakovací potřeby	32
Ostatní vybavení	34
Výzbroj	35
Horolezecké lano	35
Smyčky, úvazy a ostatní provazová výzbroj	39
Skoby	42
Karabiny	44
Výzbroj pro led a sněh	45
Příklady vybavení	49
Technika volného lezení ve skále	50
Komíny a spáry	54
Pravidla volného lezení	58
Geologické podmínky podmiňující techniku lezení	58
Sestup	59
Technika zajišťování ve skále	64
Postup družstva	65
Současný postup lanového družstva	66
Postup při střídavém jištění na stanovištích	66
Navazování na lano	70
Horolezecké uzly	72
Sebezajištění na stanovišti	76
Postupové zajištění	78
Zajišťování smyčkami	78
Zajišťování skobami	79
Použití karabin	81
Lezení s umělými pomůckami	84
Technika jištění za střídavého postupu	90
Zatížení zajišťovacích prostředků při pádech	91
Základy dynamického jištění	95

Přehled některých způsobů jištění	100
Statická jištění (na pevno)	104
Postup na sněhu a ledu	109
Lezení se stoupacími železy a cepínem	112
Technika zajišťování na sněhu a ledu	115
Zimní horolezectví	118
Noc v horách	123
NEBEZPEČÍ HOR A JAK MU ČELIT	
Terén — jeho strmost, lámavost, kluzkost	128
Činnost družstva po pádu	128
Změny počasí	136
Sněhové laviny	141
První pomoc v horách	147
PŘÍPRAVA HOROLEZCE	
Fyziologické vlastnosti	151
Psychologické poznatky o lezení a horolezcích	152
Rozdělení a způsob přípravy horolezce	163
Příprava teoretická	163
Příprava praktická	164
Všestranná fyzická příprava	164
Příprava na cvičných skalách	170
Příklad metodické osnovy pro výcvik nováčků v pískovcových oblastech	172
Osnova základního výcviku ve Vysokých Tatrách	174
Rozvržení přípravy	176
Příprava psychická	176
Horolezecký oddíl	178
Z historie horolezectví	185
Vývoj českého a slovenského horolezectví	196
Seznam použité literatury	210
Základní doporučená literatura	212