

OBSAH

Sovětské horolezectví a jeho úkoly	9
Trening horolezce-začátečníka	14
Vznik a složení hor	17
Krátký přehled velehorských oblastí v SSSR a jinde	22
Počasí v horách	28
Ledovce	35
Nebezpečí v horách	39
Pád kamení	41
Laviny	42
Slunce	45
Tma	46
Mlha	47
Nepohoda	47
Výstroj a výzbroj horolezce	49
Výstroj	49
Výzbroj jednotlivce	52
Výzbroj skupinová	56
Příprava k horským pochodům a výstupům	64
Postup v horách	67
Pohyb kolony	68
Bivaky	69
Přechody horských toků	73

Jištění a postup s lanem	75
Zadržení se při pádu	75
Jištění	76
Uzly a navázání	77
Postup s lanem	79
Technika jištění	87
Druhy jištění	90
Sebejištění	98
Technika postupu v horách	99
Postup po travnatých srázech	99
Postup po suti	99
Postup po skalách	100
Postup po sněhu a firnu	111
Postup v ledu	121
Taktika jednoduchých výstupů	130
Základy topografie pro horolezce	134
První pomoc při nehodě	139
Základy horské záchranné služby v SSSR	143
Dodatky: 1. Podmínky k získání odznaku „Horolezec SSSR 1. stupně“	148
2. Přehled hlavních výstupů sovětských horo- lezců	149
3. Sestavení a kalorická hodnota hlavních po- travin při výpravách	155
4. Podmínky k zařazení do sportovních tříd v horolezectví SSSR	156