

# OBSAH

ÚVOD .....	11
VZDĚLÁVÁNÍ .....	13
HISTORICKÉ PROPOJENÍ .....	16
PRVNÍ LYŽE VE VYSOKÝCH TATRÁCH .....	17
HISTORICKÁ VÝSTROJ .....	19
CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ ČINNOSTI .....	21
FILOZOFIE .....	22
ČLOVĚK S LYŽEMI A PŘÍRODA .....	25
ZÁSADY POHYBU .....	29
Z VLASTNÍHO POZNÁNÍ .....	30
SKIALPINISTICKÁ VÝSTROJ .....	30
LYŽE .....	31
STOUPACÍ VÁZÁNÍ .....	31
STOUPACÍ PÁSY .....	33
LYŽAŘSKÉ BOTY .....	36
LYŽAŘSKÉ HŮLKY .....	37
VÝSTROJ DO LAVINOVÝCH TERÉNŮ .....	38
HOROLEZECKÁ VÝSTROJ .....	40
HOROLEZECKÉ MAČKY .....	40
HOROLEZECKÝ CEPÍN .....	42
POUŽÍVÁNÍ CEPÍNU A MAČEK .....	42
VÝSTROJ A BEZPEČNOST .....	44
BATOHY .....	46
CO DO BATOHU .....	47
CHŮZE NA LYŽÍCH SE STOUPACÍMI PÁSY .....	49
POSTAVENÍ TĚLA PŘI CHŮZI .....	49

ODVALOVÁNÍ CHODIDLA .....	50
TECHNIKA KRÁTKÉHO KROKU .....	53
TECHNIKA DLOUHÝCH KROKŮ .....	54
POLOHA CHODIDLA V LYŽAŘSKÉ BOTĚ .....	55
PRÁCE S HŮLKAMI .....	56
POUŽÍVÁNÍ OPĚRKY .....	57
PŘEKONÁVÁNÍ TERÉNNÍCH ÚTVARŮ .....	58
ZMĚNY SMĚRU POHYBU – OTÁČENÍ .....	61
VEDENÍ STOPY V TERÉNU .....	65
FYZIOLOGICKÉ SOUVISLOSTI .....	68
<b>SESTUP NA LYŽÍCH NEUPRAVOVANÝMI TERÉNY .....</b>	<b>71</b>
JÍZDA V HLUBOKÉM (PRACHOVÉM) SNĚHU .....	74
JÍZDA SNĚHOVOU/LEDOVOU KŮROU .....	76
PŘESKOK SPÁDNICE .....	80
OBRATY (PŘI SJEZDU) NA MÍSTĚ – SESOUVÁNÍ .....	82
CO V PŘÍPADĚ PÁDU? .....	83
<b>EXTRÉMNI SJEZDY – NA HRANICÍCH ŽIVOTA A SMRTI .....</b>	<b>85</b>
KLASIFIKACE OBTÍŽNOSTI TŮR .....	87
<b>JAK SE VYHNOUT LAVINÁM .....</b>	<b>89</b>
ZÁKLADNÍ VĚDOMOSTI O LAVINÁCH .....	90
NEBEZPEČNÉ SNĚHOVÉ ÚTVARY .....	92
SNĚHOVÁ POKRÝVKA .....	92
FYZIKÁLNÍ VLASTNOSTI SNĚHU .....	98
BARVY SNĚHU .....	99
NEJČASTĚJŠÍ TERÉNNÍ ÚTVARY .....	105
MEZINÁRODNÍ STUPNICE LAVINOVÉHO NEBEZPEČÍ .....	105
INDIVIDUÁLNÍ POSOUZENÍ LAVINOVÉ SITUACE .....	106
TEST LYŽAŘSKOU HŮLKOU .....	107
KOMPRESNÍ TEST .....	107
DALŠÍ ZÍSKÁVÁNÍ VĚDOMOSTÍ .....	108
WALTER MUNTER: PRINCIP POSUZOVÁNÍ PÁDU LAVIN METODOU 3 × 3 .....	113

JARNÍ OBDOBÍ .....	117
VÝVOJ POČASÍ .....	120
<b>SVĚPOMOC PŘI LAVINOVÉ NEHODĚ – KAMARÁDSKÁ POMOC ..</b>	<b>124</b>
<b>RIZIKO.....</b>	<b>129</b>
ODTRHOVÉ ZÓNY – KRITICKÁ MÍSTA .....	134
<b>TAKTIKA REALIZACE TÚRY .....</b>	<b>135</b>
TRASA TÚRY.....	135
VÝSTUPOVÁ TRASA.....	137
TRASA SJEZDU, SESTUPU NA LYŽÍCH.....	139
PRŮBĚH TÚRY .....	141
<b>ORIENTACE V ZIMNÍM TERÉNU .....</b>	<b>147</b>
ZÁKLADNÍ LOGIKA.....	147
ZNÁMÝ TERÉN.....	149
NEZNÁMÝ TERÉN .....	150
URČENÍ POSTUPOVÉHO AZIMUTU .....	151
ORIENTACE POMOCÍ NAVIGACE GPS.....	152
NAVIGACE MOBILNÍM TELEFONEM .....	156
AUTOBUSOVÝ EFEKT.....	159
<b>DISCIPLÍNA.....</b>	<b>162</b>
<b>S KÝM NA TÚRU? .....</b>	<b>165</b>
<b>VYŠŠÍ HORY – LEDOVCE.....</b>	<b>169</b>
TÚRY V LEDOVCOVÝCH HORÁCH.....	171
VÝSTROJ NA LEDOVCE .....	173
POHYB PO LEDOVCI – OBECNĚ.....	174
STANDARDNÍ OBLEČENÍ NA LEDOVCOVOU TÚRU .....	177
POSTUP NA LYŽÍCH BEZ NAVÁZÁNÍ.....	177
NAVÁZÁNÍ NA HOROLEZECKÉ LANO .....	179

POSTUP NA LYŽÍCH S NAVÁZÁNÍM NA LANO BĚHEM VÝSTUPU.....	180
ZPŮSOB NAVÁZÁNÍ.....	182
POSTUP NA LYŽÍCH VE SJEZDU S NAVÁZÁNÍM NA LANO .....	185
HLEDÁNÍ PLÁNU CESTY.....	189
<b>SMĚR POSTUPU NA LEDOVCI.....</b>	<b>190</b>
ZACHYCENÍ PÁDU.....	191
VYSSVOBOZENÍ Z TRHLINY .....	196
LAVINY NA LEDOVCI.....	197
SESTAVENÍ DRUŽSTVA NA LANĚ .....	198
<b>PRVNÍ POMOC PŘI NEHODĚ .....</b>	<b>199</b>
LÉKÁRNIČKA .....	202
IMPROVIZOVANÝ TRANSPORT .....	202
BIVAK, NEPLÁNOVANÉ PŘENOCOVÁNÍ.....	206
<b>FYZICKÁ KONDICE – TRÉNOVÁNÍ.....</b>	<b>209</b>
<b>NÁVRH TÚR PRO ZAČÁTEČNÍKY.....</b>	<b>218</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>219</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ.....</b>	<b>219</b>
<b>O AUTOROVI.....</b>	<b>221</b>