
OBSAH

ÚVOD	5
I. POJETÍ A ORGANIZACE TURISTIKY V HORÁCH	7
II. NÁZVOSLOVÍ V HORÁCH	12
III. PŘED TÚROU A NA TŮŘE	22
IV. VYBAVENÍ PRO TURISTIKU V HORÁCH	35
V. TECHNIKA A TAKTIKA POHYBU V HORÁCH	54
Chůze	54
Pohyb po trávě	57
Pohyb v kleči	59
Pohyb na suťovisku	59
Pohyb po skále	64
Žleby, lávky, žebra	67
Hřebeny	69
Stabilní zajištění horských cest	71
Další způsoby zajištění	74
Postup po sněhových (firnových) polích	76
Zásady pohybu po ledovci	84
VI. ORIENTACE V TERÉNU	89
Mapy	89
Určování světových stran	91
Azimut a práce s mapou	93
Mapy a průvodce horských oblastí	97
VII. NEBEZPEČÍ V HORÁCH	99
Neznalost terénu	100
Nedostatečná příprava	101
Zásady pohybu v horách	102
Přiměřená výzbroj a výstroj	103
Počasí	104
Působení přírodních živlů	108
Horská služba	109

VIII. CELOROČNÍ PŘÍPRAVA TURISTY	112
IX. LÉKAŘ O TURISTICE V HORÁCH	118
Osobní hygiena	119
Strava v horách	120
Výběr turistů do hor	123
První pomoc	123
Přehled zranění v horách	125
X. TURISTIKA A OCHRANA PŘÍRODY	133
Zákonné normy ochrany přírody	133
Kategorizace chráněných území	134
Ochrana rostlin, živočichů a zeleně	138
Naučné stezky	142
Národní parky a chráněné krajinné oblasti	142
Zásady pro pobyt v přírodě	152
XI. HLAVNÍ OBLASTI HORSKÉ TURISTIKY V ČESKOSLOVENSKU	154
Vysoké Tatry	154
Západní Tatry	158
Chočské vrchy	161
Nízké Tatry	162
Velká Fatra	165
Malá Fatra	167
Slovenské Beskydy	169
Slovenské rudohoří	171
Bukovské vrchy	174
Moravskoslezské Beskydy	176
Jeseníky	178
Krkonoše	180
Jizerské hory	182
Šumava	183
Další možnosti horské turistiky v Čechách	185
Skalní oblasti vhodné pro přípravu do hor	188
PŘÍLOHY	193