

OBSAH

| | |
|---|----|
| Předmluva | 5 |
| Úvod | 7 |
| <i>I. Zimní táboření</i> | |
| Pohnutky zimního táboření | 9 |
| Význam zimního táboření | 10 |
| <i>II. Plánování tábora</i> | |
| Účel tábora | 14 |
| Délka pobytu v táboře | 15 |
| Výběr vhodné doby k táboření | 16 |
| Výběr účastníků tábora | 17 |
| <i>III. Příprava na tábor doma</i> | |
| Organizační, hmotné a programové zajištění tábora | 18 |
| Určení polohy tábořiště a přístupu k němu | 18 |
| Příprava a vyzkoušení táborové výbroje | 19 |
| Osobní příprava jednotlivce | 20 |
| <i>IV. Táborové bydlení a vybavení tábora</i> | |
| Přenocování | 23 |
| Ostatní prostory pro pobyt v táboře | 24 |
| Druhy táborového bydlení | 25 |
| Volba vhodného způsobu ubytování | 28 |
| Vybavení tábora | 30 |
| <i>V. Táborová výzbroj</i> | |
| Osobní výzbroj jednotlivce | 33 |
| Spací pytel | 33 |
| Spací podložka | 38 |
| Poduška | 43 |
| Péřové papuče | 44 |
| Výzbroj skupiny | 45 |
| Stan | 45 |
| Stanové materiály a jejich vlastnosti | 47 |
| Vlastnosti stanoviny | 47 |
| Impregnace | 51 |
| Tvar stanu | 57 |
| Stany pro horské táboření | 62 |
| Vchod do stanu a jeho uzavírání | 65 |
| Ostatní úpravy stanu a stanové příslušenství | 66 |
| Úprava stanu pro zimní táboření | 68 |
| Uzavěr stanu | 70 |
| Tvar stanu | 71 |
| Nosná konstrukce stanu | 71 |
| Velikost stanu | 74 |
| Materiál | 79 |
| Spojování materiálu | 80 |
| Stanové tyče | 82 |

| | |
|---|-----|
| Uzávěr stanu | 84 |
| Stanová vložka (vnitřní stan) | 87 |
| Přípevnění předsíně a její uzávěr | 88 |
| Ostatní výzbroj skupiny | 88 |
| Osvětlení stanu | 88 |
| Lopatka na sníh | 90 |
| Zásobní stan | 91 |
| Varič | 91 |
| Požadavky na horolezecký varič | 92 |
| Nádobí | 97 |
| Výzbroj skupiny při ubytování ve sněhových stavbách | 97 |
| Společná táborová výzbroj | 98 |
| Společný stan | 99 |
| Sněhová chýše (igloo) a záhrab | 102 |
| Ostatní společná táborová výzbroj | 103 |
| Táborová kuchyně a její zařízení | 103 |
| Sušárna | 103 |
| Táborová lékárnička | 106 |
| Přijímací radiová stanice | 109 |
| Meteorologická stanice | 109 |
| Vlajka a vlajkový stožár | 110 |

VI. Stravování v táboře

| | |
|---|-----|
| Kalorické hodnoty pro 100 g. potravin | 118 |
| Způsob stravování a organizace přípravy jídla | 119 |

VII. Budování tábora

| | |
|---|-----|
| Uspořádání a doprava zavazadel | 122 |
| Seznam potřeb pro zimní horolezecký tábor | 125 |
| Doprava účastníků a zavazadel k tábořišti | 127 |
| Poloha tábořiště v dolině | 131 |
| Volba vlastního tábořiště | 132 |
| Tábořiště stanového tábora | 132 |
| Tábořiště při použití sněhových staveb | 136 |
| Lavinové nebezpečí | 137 |
| Voda v horolezeckém táboře | 138 |
| Výstup z táborové základny k tábořišti | 139 |
| Stavba tábora | 141 |
| Stavba obytných stanů | 141 |
| Velké stany | 143 |
| Stavby ze sněhu | 145 |
| Technologie sněhu jako stavebního materiálu | 145 |
| Změny na povrchu sněhu | 145 |
| Změny v hloubi sněhové vrstvy | 146 |
| Působení deště a větru | 148 |
| Změny struktury sněhu, použitého při stavbě | 149 |
| Technické vlastnosti sněhu | 149 |
| Pevnost sněhu | 149 |
| Namáhání sněhu v tlaku, v ohybu a ve smyku | 149 |
| Směr působící síly a rovina vrstvení sněhu | 151 |
| Tepelná vodivost | 153 |
| Váha sněhu | 153 |

| | |
|---|-----|
| Ssedání sněhu a deformace sněhových staveb | 154 |
| Stavby ze sněhových kvádrů | 155 |
| Hledání vhodného naleziště | 156 |
| Rozměry kvádrů | 156 |
| Dobývání a doprava kvádrů | 157 |
| Postup stavby ze sněhových kvádrů | 157 |
| Tvar stavebních konstrukcí | 158 |
| Jiné konstrukce | 159 |
| Velikost a úprava igloo jako obytné buňky | 162 |
| Igloo jako společný prostor | 165 |
| Použití chýše k jiným účelům | 167 |
| Spojovací chodby (tunely) | 168 |
| Polozapuštěné stavby | 168 |
| Stavby hloubené | 168 |
| Postup stavby záhrabu | 170 |
| Tvar hloubených prostor | 172 |
| Rozšiřování, zalamování a křížení chodeb | 174 |
| Velikost a úprava záhrabu jako obytné buňky | 175 |
| Záhrab jako společný prostor | 178 |
| Rozmístění staveb na tábořišti | 180 |
| Úprava tábořiště | 185 |
| <i>VIII. Organizace tábora a táborový program</i> | |
| Vedení tábora | 187 |
| Organizace pobytu v táboře | 189 |
| Denní program | 189 |
| Povinnosti denní služby | 190 |
| Organizace horolezecké činnosti | 190 |
| Organizace táborové služby | 191 |
| Zásobování tábora | 191 |
| Stravování v táboře | 192 |
| Styk s civilisací | 192 |
| Zdravotní dozor a hygiena v táboře | 192 |
| Záchranná opatření | 194 |
| Meteorologická služba | 195 |
| Dozor na stav táborového zařízení | 195 |
| Sušení | 196 |
| <i>IX. Zakončení tábora</i> | |
| Předběžná příprava | 197 |
| Balení zavazadel | 198 |
| Úklid tábořiště | 198 |
| Odjezd do údolí | 199 |
| Uložení výzbroje doma | 200 |
| <i>X. Závěr</i> | |
| Bivak | 202 |
| Lehké táboření | 203 |
| Seznam vyobrazení | 205 |
| Seznam fotografií | 206 |
| Seznam použité literatury | 207 |
| Obsah | 208 |