
OBSAH

Úvod	5
POJETÍ A ORGANIZACE TURISTIKY V HORÁCH	6
NÁZVOSLOVÍ V HORÁCH	10
PŘED TÚROU A NA TÚŘE	18
VYBAVENÍ PRO TURISTIKU V HORÁCH	29
TECHNIKA A TAKTIKA POHYBU V HORÁCH	49
Chůze	49
Pohyb po trávě	52
Pohyb v kleči	53
Pohyb na suťovisku	53
Pohyb po skále.	57
Žleby, lávky, žebra	60
Hřebeny	61
Stabilní zajištění horských cest	63
Další způsoby jištění	65
Postup po sněhových (firnových) polích	74
Zásady pohybu po ledovci	80
ORIENTACE V TERÉNU	86
Mapy	86
Určování světových stran	88
Azimut a práce s mapou.	89
Mapy a průvodce horských oblastí	93
Využití orientačních materiálů	94
NEBEZPEČÍ V HORÁCH	96
Neznalost terénu	97
Nedostatečná příprava	97
Nezvládnutí pohybu v horském terénu	98
Přiměřená výzbroj a výstroj	99
Organizační zásady	100
Špatné počasí a působení přírodních živlů	100
Minimum vysokohorských turistů	104
Horská služba	104
CELOROČNÍ PŘÍPRAVA TURISTY	107
LÉKAŘ O TURISTICE V HORÁCH	112
Osobní hygiena	113
Strava v horách	113
Výběr turistů do hor	116

První pomoc	117
Přehled zranění v horách	118
Záchrana zraněných	125

TURISTIKA A OCHRANA PŘÍRODY	131
Zákonné normy ochrany přírody	131
Kategorizace chráněných území	132
Ochrana rostlin, živočichů a zeleně	135
Naučné stezky	138
Národní parky a chráněné krajinné oblasti	139
Zásady pro pobyt v přírodě	140

HLAVNÍ OBLASTI HORSKÉ TURISTIKY V ČSFR	141
Východní Tatry	141
Západní Tatry	145
Chočské vrchy	147
Nízké Tatry	148
Velká Fatra	150
Malá Fatra	152
Slovenské Beskydy	155
Slovenské rudohoří	157
Bukovské vrchy	159
Jeseníky	161
Krkonoše	163
Skalní oblasti vhodné pro přípravu do hor	165

HLAVNÍ OBLASTI HORSKÉ TURISTIKY V ZAHRANIČÍ	167
Polsko	167
Bulharsko a Rumunsko	168
Jugoslávie	168
Alpy	168

PŘÍLOHY	184
Literatura	205