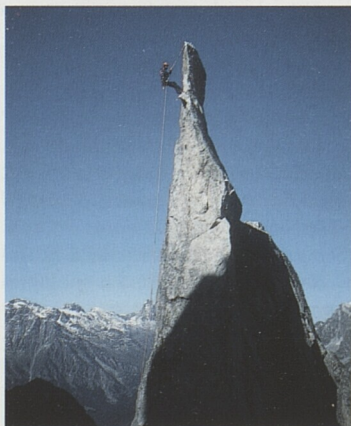


# Obsah



Předmluva .....	5
Nehody a úrazy pro naše ponaučení .....	9
Horská turistika – nejjednodušší forma horolezectví .....	10
Srdce a krevní oběh by měly být v pořádku .....	24
Krasové jevy – zákeřné nebezpečí .....	30
Jen tak snadno se neumírá .....	40
Zajištěné cesty jsou velmi oblíbené a žádané .....	57
Jak jsou zajištěné cesty bezpečné? .....	69
Nebezpečí zasažení bleskem na zajištěných cestách .....	83
Nebezpečí padajícího kamení na zajištěných cestách .....	95
Nesnadný přechod – ze cvičných skal do vysokohorského terénu .....	99
Naše lana vydrží víc, než si myslíme .....	108
Sebezajištění na stanovišti – důležité pro přežití .....	125
Uzel na popruhu (ploché smyčce) – téměř nekonečný příběh .....	136
Ne a ne se jí zbavit – lepicí páska stále znovu .....	146
I při slaňování je všechno možné .....	153

Slaňování pouze na jednom prameni lana? .....	164
Synchronní slaňování . . . . .	168
Záleží na poloze – selhání karabiny zapříčiněné slaňovací osmou .....	172
Při spouštění na laně může být lano příliš krátké .....	178
Skoby pro slaňování při horním jištění jsou zde pro lezení s horním jištěním .....	192
Protavení lana – stačí jen pár metrů .....	198
Co vše se může přihodit .....	204
„Darwin-Award“ – cena za obzvlášť inteligentní výkon .....	214
No risk – no fun! Člověk riziko vyhledává .....	222
Mlčet, či ne? To je otázka .....	238
Štěstí v neštěstí .....	252
Horská služba a horská záchranná služba – tvrdá a nebezpečná práce .....	267
Alkohol na horách – kolik promile je dovoleno? .....	304
K údivu i pro zasmání .....	309
Poděkování a slovo na závěr .....	316
Rejstřík .....	318
Autoři fotografií .....	320

