

OBSAH

ÚVOD	5
I. LYŽOVÁNÍ V TERÉNU A JEHO VÝZNAM	7
II. HISTORICKÝ VÝVOJ	9
III. LYŽAŘSKÉ TERÉNY V NAŠICH HORÁCH	12
1. <i>Hory, nadmořská výška a jejich podnebí</i>	12
2. <i>Určení obtížnosti terénu</i>	14
IV. KLIMATICKÉ PODMÍNKY A PŘEDPOVÍDÁNÍ POČASÍ	18
V. ZÁSADY POBYTU A POHYBU VE VYSOKÝCH HORÁCH	25
1. <i>Výběr účastníků</i>	25
2. <i>Příprava túry</i>	26
3. <i>Do terénu</i>	28
4. <i>Výstup a sjezd</i>	29
5. <i>Účelnost pohybu</i>	33
6. <i>Časový rozvrh túry</i>	34
6. <i>Noc v horách</i>	36
VI. ORIENTACE V TERÉNU	40
VII. NEBEZPEČÍ V HORÁCH	45
1. <i>Zdroje nebezpečí</i>	46
a) <i>Terén</i>	46
b) <i>Počasí</i>	48
c) <i>Snih</i>	50
2. <i>Postup ohroženým terénem</i>	54
VIII. VYBAVENÍ LYŽAŘE DO TERÉNU	58
1. <i>Výzbroj</i>	58
2. <i>Výstroj</i>	62
3. <i>Batoh</i>	64
4. <i>Výzbroj vysokohorská</i>	65
5. <i>Váhové údaje obsahu batohu</i>	66
IX. DRUHY SNĚHU A MAZÁNÍ LYŽÍ	68
X. TECHNIKA JÍZDY NA LYŽÍCH V TERÉNU	76
1. <i>Předpoklady</i>	76
2. <i>Lyžařská technika</i>	79
3. <i>Zabezpečení postupu ve vysokých horách</i>	84
XI. NEHODY, PRVNÍ POMOC A PŘEPRAVA RANĚNÉHO	90
XII. HORSKÁ SLUŽBA	95
XIII. VÝŽIVA NA HORÁCH	97
XIV. HYGIENA	102
XV. ZÁVĚR	104