

# Obsah

|                                     |           |                                      |           |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva .....</b>              | <b>8</b>  | Oblečení .....                       | 49        |
| <b>V horách .....</b>               | <b>12</b> | Batoh .....                          | 49        |
| <b>Turistika .....</b>              | <b>14</b> | Bezpečnostní výbava .....            | 49        |
| <b>Vybavení .....</b>               | <b>17</b> | Ledovcový cepín .....                | 52        |
| Pohory .....                        | 17        | Stoupací železa („mačky“) ..         | 52        |
| Typy bot .....                      | 18        | <b>Chůze a stoupání v terénu,</b>    |           |
| Oblečení .....                      | 20        | <b>kde nejsou značené cesty ...</b>  | <b>52</b> |
| Turistické hůlky .....              | 23        | Úseky se skalkami .....              | 52        |
| Orientační pomůcky .....            | 24        | Suť a kamenné bloky .....            | 54        |
| Ochrana proti slunci .....          | 24        | Sníh a firn .....                    | 55        |
| Láhev na pití .....                 | 25        | Sjíždění .....                       | 59        |
| Balíček první pomoci .....          | 26        | Zbrzdění pádu .....                  | 60        |
| Bivakovací pytel                    |           | Chůze v mačkách .....                | 61        |
| a ochranná fólie .....              | 26        | Sekání stupů .....                   | 63        |
| Mobilní telefon .....               | 26        | <b>Technika jištění .....</b>        | <b>64</b> |
| Batoh .....                         | 26        | Oblékání úvazů .....                 | 64        |
| Další potřeby .....                 | 27        | Navázání se na lano                  |           |
| Nesmeky .....                       | 28        | na skále .....                       | 64        |
| Sněžnice .....                      | 29        | Navazování se na lano                |           |
| Správné zabalení batohu ....        | 29        | na ledovci .....                     | 64        |
| <b>Chůze a stoupání .....</b>       | <b>30</b> | Pevné jistící body ve sněhu,         |           |
| Mírně skloněný terén .....          | 30        | ledu a v nenáročném skalním          |           |
| Silnice, cesty a stezky .....       | 31        | terénu .....                         | 67        |
| Strmý terén .....                   | 32        | Lezení v lanovém družstvu ..         | 67        |
| Terén, kde nejsou cesty .....       | 33        | Slanění .....                        | 71        |
| Používání turistických hůlek        | 36        | <b>Klettersteig (zajištěná,</b>      |           |
| Chůze s nesmeky .....               | 40        | <b>„železná“ cesta) .....</b>        | <b>73</b> |
| Zimní turistika                     |           | <b>Vybavení .....</b>                | <b>73</b> |
| se sněžnicemi .....                 | 40        | Klettersteig - set .....             | 75        |
| <b>Vysokohorská turistika .....</b> | <b>43</b> | Rukavice na klettersteigy ....       | 76        |
| <b>Vybavení .....</b>               | <b>46</b> | Boty na klettersteigy .....          | 76        |
| Typy bot .....                      | 46        | <b>Zdolávání klettersteigů .....</b> | <b>77</b> |
|                                     |           | Cesty, opatřené ocelovými            |           |
|                                     |           | lany .....                           | 77        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Žebříky a železné chyty<br>a stupy („kramle“) ..... | 78        |
| Pravidla bezpečnosti .....                          | 81        |
| Základní lezecké techniky .....                     | 81        |
| Přenášení nezatížené nohy .....                     | 81        |
| Pohyb po stupech .....                              | 83        |
| Uchopení chytů .....                                | 83        |
| Technika lezení rozkročením .....                   | 83        |
| Technika lezení na tření .....                      | 85        |
| Technika lezení vzpíráním .....                     | 86        |
| Slézání .....                                       | 86        |
| <b>Plánování túry .....</b>                         | <b>88</b> |
| <b>Metoda filtru 3 x 3 .....</b>                    | <b>89</b> |
| Podmínky .....                                      | 89        |
| Terén .....                                         | 90        |
| Lidský faktor .....                                 | 91        |



|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Záchrana v horách svépomocí,<br/>první pomoc a management<br/>nehod .....</b> | <b>94</b>  |
| <b>Vyproštění svépomocí po<br/>pádu do ledovcové trhliny ...</b>                 | <b>94</b>  |
| Postup při sebevyproštění .....                                                  | 95         |
| Vyproštění partnera .....                                                        | 95         |
| První pomoc a opatření<br>na místě nehody .....                                  | 97         |
| Lékárnička, patřící<br>do batohu .....                                           | 97         |
| První pomoc při zraněních .....                                                  | 98         |
| První pomoc při podchlazení<br>a omrzlinách .....                                | 101        |
| Management nehod .....                                                           | 101        |
| <b>Orientace .....</b>                                                           | <b>103</b> |
| <b>Orientační pomůcky .....</b>                                                  | <b>104</b> |
| Mapa .....                                                                       | 104        |
| Průvodcovská literatura ....                                                     | 106        |
| Buzola .....                                                                     | 107        |
| Výškoměr .....                                                                   | 107        |
| GPS .....                                                                        | 109        |
| <b>Orientace v terénu .....</b>                                                  | <b>109</b> |
| Zorientování mapy<br>s buzolou .....                                             | 109        |
| Porovnání terénu a mapy ..                                                       | 110        |
| Určení stanoviště porovnáním<br>terénu a mapy bez použití<br>kompasu .....       | 110        |
| Určení neznámých bodů<br>v terénu pomocí buzoly,<br>zaměřené vpřed .....         | 110        |
| Určení stanoviště pomocí<br>buzoly, zaměřené vzad .....                          | 111        |

**Trénink ..... 113**

Výkonnostní faktory při  
turistice, vysokohorské  
turistice a při zdolávání

**klettersteigů ..... 113**

Charakteristika osobnosti. 113

Rámcové podmínky, dané

situací ..... 114

Taktika ..... 114

Technika jištění

a pohybové techniky ..... 114

Kondice ..... 115

**Zásady tréninku ..... 115**

Plánování tréninku ..... 115

Všeobecné principy

tréninku ..... 116

Biologické přizpůsobení... 117

Komponenty zátěže ..... 117

Zahřátí ..... 118

**Trénink fyzické kondice ..... 118**

Trénink vytrvalosti ..... 119

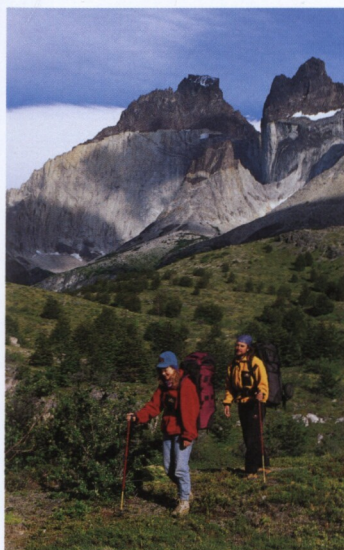
Trénink síly ..... 122

Regenerace ..... 123

**Dodatek ..... 126**

Telefonní čísla a internetové

adresy ..... 126

**Obrazová dokumentace**

Archív DAV: s. 12; Ciclo Sport: s. 115

Dick: s. 75; Hohenester: s. 15, 29 (2), 31, 34

nahoře, 35 nahoře, 35 dole, 36 (2), 37 naho-

ře, 37 dole, 48 nahoře, 51 vpravo, 52 dole,

53 vlevo, 53 dole, 54, 55, 56 (3), 63, 71, 72

dole, 73, 74 (4), 76, 78 (4), 79, 80, 81 (2),

82/83 (6), 95 dole, 105, 109, 122/123

Lang: s. 8/9; Leki: s. 21 dole

Lowa: s. 19 (2), 44, 45 nahoře

Mathis: s. 1, 16; Mühlischlegel: s. 14, 18, 26

nahoře, 32, 33 dole, 34 uprostřed, 34 dole

(2), 39, 40, 41, 50, 51 vlevo, 77, 87, 89, 99

Salewa: s. 20, 21 nahoře, 21 uprostřed, 24,

26 dole, 45 dole, 46 (2), 47 (2), 48 upro-

střed, 48 dole, 66 nahoře, 68 nahoře, 72 na-

hoře (3); Schrag: s. 58 nahoře, 59 nahoře,

116/117, 120/121; Silva: s. 102

TSL Sport Equipment (Krimmer): s. 27, 38

Winter: s. 10/11, 22, 23, 30, 33, 49, 52 naho-

ře, 57, 60 vlevo, 60 vpravo, 61, 62 nahoře,

65, 66 vlevo, 68 vlevo dole, 68 uprostřed,

85, 88, 93, 95 nahoře, 104, 108, 118

Zak: s. 6, 7, 13, 42/43, 70