

ÚVOD	5
1. TURISTIKA VE VYSOKOHORSKÉM PROSTŘEDÍ	6
1.1 Horská turistika	6
1.2 Trekking	6
1.2 Vysokohorská turistika	6
2. POHYB MIMO CESTY	7
2.1 Travnaté svahy	7
2.2 Suťoviska	8
2.2 Zlomiska	8
2.3 Skalní terény	8
2.4 Lámavé skály	9
2.5 Sestupy	10
2.6 Překonávání vodních toků	11
3. NÁZVOSLOVÍ V NELEDOVCOVÝCH VELEHORÁCH	12
3.1 Názvosloví hor a skal	12
4. OZNAČOVÁNÍ OBTÍŽNOSTI	14
4.1 Stupnice UIAA	14
4.2 Další stupnice	15
5. VÝZBROJ VYSOKOHORSKÉHO TURISTY	17
5.1 Lano	17
5.1.1 Pádový faktor	17
5.1.2 Konstrukce lana	18
5.1.2 Druhy lan	18
5.1.3 Vlastnosti dynamických lan	18
5.1.4 Výběr lana pro VHT	19
5.1.5 Nepřátelé lana	20
5.1.6 Používání a ošetřování lana	20
5.1.7 Vyřazení lana	21
5.2 Smyčky	22
5.2 Horolezecké úvazky	22
5.3.1 Druhy a použití	22
5.3.2 Seřízení úvazků, vhodná velikost	23
5.3.2 Navazování na lano při VHT	24
5.3.3 Navazování přímo na lano	27
5.4 Karabiny	28
5.4 Skoby	29
5.5 Vklíněnce	31
5.6 Ostatní technické pomůcky používané při VHT	32
6. ZÁKLADNÍ UZLY POUŽÍVANÉ PŘI VHT	33
6.1 Švec, ševčík, vůdcovský uzel	33
6.2 Protisměrný uzel	34
6.2 Osmičkový uzel	34

6.3	Dračí smyčka	35
6.4	Rybářský uzel	36
6.5	Prusíkův uzel, prusík	36
6.6	Lodní uzel, lodní smyčka	37
6.7	Poloviční lodní uzel, uzel UIAA, uzel HMS	37
6.8	Zásady při vázání uzlů	38
7.	POSTUP DRUŽSTVA A TECHNIKA JIŠTĚNÍ PŘI VHT	40
7.1	Družstvo při VHT	40
7.2	Fixní lano	40
7.2	Postupové jištění	41
7.3.1	Sebezajištění na stanovišti	41
7.3.2	Jištění pomocí karabiny HMS a uzlu UIAA	42
7.3.2	Jištěný postup družstva	43
7.3.3	Jištěný sestup	45
7.3.4	Chůze s lanem ve smyčkách	46
7.3.5	Povely lanového družstva	46
8.	ZAJIŠTĚNÉ CESTY	47
8.1	Označování obtížnosti zajištěných cest	47
8.2	Výzbroj pro zajištěné cesty	48
8.2.1	Souprava pro zajištěné cesty	48
8.2.2	Úvazky	50
8.2.2	Ostatní vybavení	50
8.3	Postup po zajištěné cestě	50
9.	SLAŇOVÁNÍ	52
9.1	Volba a příprava slaňovacího stanoviště	52
9.2	Příprava lana na slanění	53
9.2	Slanění pomocí slaňovací osmy	54
9.3	Slanění pomocí Dülferova sedu	56
9.4	Sebezajištění při slaňování	57
9.5	Stažení lana	58
10.	ČINNOST PO PÁDU VE SKALNÍM TERÉNU	59
10.1	Činnost bezprostředně po pádu	59
10.2	Ohlášení nehody	60
10.2	Nouzový signál, záchrana pomocí vrtulníku	60
11.	NÁVRH VÝSTROJE A VÝZBROJE VYSOKOHORSKÉHO TURISTY	62
11.	POUŽITÁ LITERATURA	64