

ÚVODEM

Jak začít	4
Disciplíny lezení	5

VYBAVENÍ

Lana	6
Lezečky	10
Úvazky	12
Karabiny	13
Jisticí pomůcky	14
Friendly, vklíněnce, skoby	16
Smyčky	17
Blokanty	18
Výzbroj do ledu	20
Přílba	23

NEŽ ZAČNETE LÉZT

Zásady bezpečného lezení	24
Příprava před lezením	26
Vzájemná kontrola lezců	28
Škola základních uzlů	29
Komunikace mezi lezci	32

JISTĚNÍ

Zásady bezpečného jistění	33
Logika tří principů	34
Volba a obsluha jisticích pomůcek	35
Správná pozice jisticího	40

SPORTOVNÍ LEZENÍ

Adam Ondra	42
Produktové typy	44

ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

Leze prvolezec	46
Vedení lana prvolezcem	47
Lezení s horním jistěním	49
Provláčení lana kruhem	50
Spouštění	51
Slaňování	52
Dynamické jistění	54
Trénink pádů	55
Pádový faktor	58
Rázová síla	59
Kontroluj a lez	60
Lezení v souladu s přírodou	63
Typické příčiny chyb při lezení	64
Přechod z umělé stěny na skálu	66
Pískovcové lezení	68

LEZENÍ V HORÁCH

Marek Holeček	70
Produktové typy	72

Jaký druh lana pro jaké použití	74
Jisticí stanoviště na skále	76
Metody jistění ze stanoviště	84
Dočasné jisticí prostředky	88

LEDY, MIXY, DRYTOOLING

Základní rady pro lezení v ledu	90
Jak používat výzbroj do ledu	91
Produktové typy	94
Jisticí stanoviště v ledu	96

Lezení s horním jistěním	97
Metody jistění v ledu	99
Hodiny v ledu	100
Mix a drytooling	102

BOULDERING

Ondra Beneš	104
Produktové typy	106
Bouldering	107

SLACKLINE

Petr Kučera	112
Rady začátečnickům	114
Slovníček pojmů	115
Vybavení	117
Zásady bezpečnosti	119

PRVNÍ POMOC

Nehoda v lezeckém terénu	120
Postup řešení nehody	121
Trauma z visu	122
Lékárnička	124
Postup při nehodě ve stručnosti	126
Hlášení nehody	126

INFOBOX

Stylы přelezení cest	127
Stupnice obtížnosti lezení	128
Slovníček základních pojmů	130