
Obsah

Úvod	/ 5		
LIDÉ A HORY	/ 7	HOROLEZECKÁ TECHNIKA	/ 44
Co je horolezectví?	/ 7	Vybavení horolezce	/ 44
Horolezectví – zdroj radosti	/ 7	Výstroj	/ 44
Horolezecké názvosloví	/ 10	Oblečení a obuv	/ 45
Druhy horolezectví	/ 17	Bivakovací potřeby	/ 46
Lezení v nevelehorském terénu	/ 17	Ostatní vybavení	/ 49
Lezení ve středních velehorách	/ 17	Výzbroj	/ 49
Lezení ve vysokých velehorách	/ 17	Horolezecké lano	/ 49
Skialpinismus	/ 18	Úvazy, smyčky a ostatní provazová	
Pravidla sportovního lezení	/ 18	výzbroj	/ 56
AF systém	/ 18	Vklíněnce	/ 61
RK systém	/ 18	Skoby	/ 65
RP systém	/ 18	Karabiny	/ 69
OS systém	/ 18	Výzbroj pro led a sníh	/ 71
Obtížnost a klasifikace výstupů	/ 18	Další pomůcky	/ 77
Vývoj klasifikace v alpských zemích	/ 19	Závěr	/ 80
Hodnocení obtížnosti horolezeckých		Technika volného lezení na skále	/ 80
výstupů a jejich popis podle stupnice		Stěny	/ 80
a systému UIAA	/ 19	Komíny	/ 84
Znaky jednotlivých stupňů		Spáry	/ 88
obtížnosti	/ 20	Hřebeny, zářezy, žleby, pilíře	/ 90
Odlišnosti hodnocení obtížnosti od		Pravidla volného lezení	/ 90
systému UIAA	/ 21	Geologické podmínky podmiňující	
Z historie horolezectví	/ 23	techniku lezení	/ 92
Říše bohů	/ 23	Sestup	/ 93
Vojáci a kupci	/ 24	Slanění	/ 94
S výškoměrem a geologickým		Technika zajišťování ve skále	/ 98
kladivem	/ 25	Postup družstva	/ 99
Zlatý věk alpinismu	/ 27	Navazování na lano	/ 100
Novodobé období vývoje		Horolezecké uzly	/ 102
horolezectví	/ 28	Zajišťovací systém	/ 113
Vývoj českého a slovenského		Zajištění na stanovišti	/ 114
horolezectví	/ 30	Postupové jištění	/ 115
V období Rakouska-Uherska	/ 30	Zajišťování smyčkami	/ 118
Mezi dvěma světovými válkami	/ 31	Zajišťování vklíněnci	/ 119
Po osvobození vlasti	/ 33	Zajišťování skobami	/ 124

Použití karabin	/ 127	Rozdělení a způsob přípravy	
Lezení s umělými pomůckami	/ 131	horolezce	/ 204
Zatížení zajišťovacích prostředků při pádech	/ 143	Příprava teoretická	/ 205
Technika jištění na stanovišti	/ 145	Příprava praktická	/ 205
Teorie jištění	/ 147	Všestranná fyzická příprava	/ 205
Metody dynamického jištění	/ 148	Příprava na cvičných skalách	/ 213
Činnost družstva po pádu horolezce	/ 153	Příprava psychická	/ 217
Postup na sněhu a ledu	/ 162	Horolezecký oddíl	/ 218
Sníh	/ 162		
Led	/ 164	ZDRAVOVĚDA PRO HOROLEZCE	/ 222
Lezení v ledu	/ 165	Zdravotní význam horolezectví	/ 222
Technika zajišťování na sněhu a ledu	/ 168	Hygiena v horách	/ 223
Údolní ledovec	/ 168	Osobní hygiena	/ 223
Sněhové svahy	/ 169	Zásady životosprávy	/ 223
Ledovcové stěny	/ 171	Hygiena výstroje	/ 224
Zimní horolezectví	/ 174	Táboření v horách	/ 224
Noc v horách	/ 177	Výživa při horolezectví	/ 225
Orientace v horách	/ 179	První pomoc v horách	/ 227
Mapa	/ 179	Postup první pomoci	/ 227
Buzola	/ 180	Správná poloha zraněného	/ 228
Určení výšky pomocí mapy a výškoměru	/ 186	Šok	/ 229
		Zástava krvácení	/ 229
NEBEZPEČÍ HOR	/ 189	Křísení, umělé dýchání a srdeční masáž	/ 231
Terén – jeho strmost, lámavost, kluzkost	/ 189	Bezvědomí	/ 232
Změny počasí	/ 190	První pomoc při horolezeckých úrazech	/ 232
Déšť a padání sněhu	/ 190	Ošetření ran	/ 233
Mlha	/ 190	Zlomeniny a vykloubení	/ 233
Vítr	/ 190	Úrazy hlavy	/ 234
Bouře	/ 191	Popáleniny a úpal	/ 234
Sluneční záření	/ 193	Omrzliny a podchlazení	/ 235
Sněhové laviny	/ 193	Zasažení bleskem	/ 236
Kdy vzniká lavina	/ 193	Zasypání lavinou	/ 236
Sklon a členitost terénu	/ 193	Vis v laně	/ 236
Počasí	/ 194	Působení ultrafialového záření, sněžná slepota	/ 237
Struktura a uložení sněhu	/ 194	Akutní horská nemoc	/ 237
Druhy lavin	/ 195	Únava, vyčerpání, přepětí	/ 238
Pohyb v ohroženém území	/ 195	Poruchy zažívání	/ 238
Činnost v lavině	/ 196	Onemocnění dýchacího systému	/ 239
Záchranné práce	/ 196	Ostatní nemoci a chorobné stavy	/ 239
PŘÍPRAVA HOROLEZCE	/ 197	Lékárnička horolezce	/ 239
Fyziologické vlastnosti	/ 197	Zneužívání léků a doping	/ 239
Psychologické poznatky o lezení a horolezcích	/ 198	Transport zraněného	/ 240
City	/ 200	Způsoby transportu v létě (v chodeckém terénu)	/ 240
Vůle	/ 203	Způsoby transportu v zimě (na sněhu)	/ 241
		Seznam použité literatury	/ 242