

HOROLEZECKÁ METODIKA

OBSAH

1. Díl - Základy

Kapitola 1 - Horolezectví

- 1.1 Horolezectví a sport
- 1.2 Horolezecké disciplíny
- 1.3 Horolezecké techniky
- 1.4 Historie horolezeckých technik
- 1.5 Klasifikace obtížnosti
- 1.6 Volné lezení
- 1.7 Komunikace při lezení
- 1.8 Horolezecký terén
- 1.9 Topografické nákresy
- 1.10 Knižní průvodce
- 1.11 Horolezecké značky

Kapitola 2 - Uzly

- 2.1 Uzly v horolezectví
- 2.2 Spojení lan
- 2.3 Navazování
- 2.4 Navazování na zkrácené lano
- 2.5 Prusíky

Kapitola 3 - Bezpečnost

- 3.1. Nebezpečí

Kapitola 4 - Terminologie

- 4.1 Horolezecký slang

2. Díl - Výzbroj a výstroj

Kapitola 1 - Výzbroj

- 1.1 Horolezecká výzbroj
- 1.2 Lano
- 1.3. Karabiny
- 1.4 Úvazy
- 1.5 Jisticí pomůcky
- 1.6 Jisticí pomůcka ATC Guide
- 1.7 Jisticí pomůcka Click-Up
- 1.8 Jisticí pomůcka Grigri
- 1.9 Jisticí pomůcka Reverso
- 1.10 Jisticí pomůcka Gi-gi
- 1.11 Jisticí prostředky
- 1.12 Smyčky
- 1.13 Přilba
- 1.14 Blokanty
- 1.15 Cepín
- 1.16 Mačky
- 1.17 Další horolezecká výzbroj

Kapitola 2 - Výstroj

- 2.1 Horolezecká výstroj
- 2.2 Vrstvy oblečení
- 2.3 Bunda

- 2.4 Obuv
- 2.5 Batoh
- 2.6 Spací pytel
- 2.7 Další horolezecká výstroj

3. Díl - Jištění a slaňování

Kapitola 1 - Jištění

- 1.1 Jištění v horolezectví
- 1.2 Dolní jištění
- 1.3 Horní jištění
- 1.4 Boční jištění
- 1.5 Fixní lano
- 1.6 Jištění při souběžném postupu
- 1.7 Jisticí body
- 1.8 Jištění vklíněnci
- 1.9 Jištění abalaky
- 1.10 Jištění hexentriky
- 1.11 Jištění friendly
- 1.12 Další vklíněnce a příslušenství
- 1.13 Smyčkování
- 1.14 Skobování
- 1.15 Osazování borháků
- 1.16 Síly při jištění
- 1.17 Karabiny v jištění
- 1.18 Taktika postupového jištění
- 1.19 Jisticí stanoviště
- 1.20 Odsazení jisticího stanoviště
- 1.21 Odsedávací smyčka
- 1.22 Statické a dynamické jištění
- 1.23 Jisticí metoda UIAA
- 1.24 Brzdná poloha
- 1.25 Zafixování lana při jištění
- 1.26 Jištění druholezce
- 1.27 Jištění tělem od sebe
- 1.28 Chyby při jištění
- 1.29 Jištění více osob
- 1.30 Souběžný postup na skále

Kapitola 2 - Slaňování

- 2.1 Slaňování
- 2.2 Potíže při slaňování
- 2.3 Slaňovací stanoviště
- 2.4 Synchronní slaňování
- 2.5 Sebejištění při slaňování
- 2.6 Nouzové slaňování

Kapitola 3 - Praxe

- 3.1 Jak na to

4. Díl - Na hory

Kapitola 1 - Vysokohorská turistika

- 1.1 Co je to vysokohorská turistika
- 1.2 Pohyb v horách
- 1.3 Jištění při túře
- 1.4 Taktika při túře
- 1.5 Ledovec
- 1.6 Postup na ledovci

Kapitola 2 - Klettersteig

- 2.1 Historie Klettersteigů
- 2.2 Jištění na klettersteigu
- 2.3 Pohyb na klettersteigu
- 2.4 Další vybavení na klettersteig
- 2.5 nebezpečí na klettersteigu
- 2.6 Děti na klettersteigu
- 2.7 Klasifikace klettersteigů

Kapitola 3 - Plánování

- 3.1 Plánování túry
- 3.2 Planovací otázky
- 3.3 Redukční metoda

5. Díl - Sníh a led

Kapitola 1 - Sníh

- 1.1 Postup na sněhu
- 1.2 Jištění na sněhu
- 1.3 Jisticí stanoviště na sněhu
- 1.4 Souběžný postup na sněhu
- 1.5 Slaňování na sněhu
- 1.6 Brzdění na sněhu

Kapitola 2 - Led

- 2.1 Lezení na ledu
- 2.2 Jištění v ledu
- 2.3 Jisticí stanoviště v ledu
- 2.4 Slaňování v ledu
- 2.5 Abalakovy hodiny

Kapitola 3 - Mix

- 3.1 lezení v mixech

6. Díl - Záchrana

Kapitola 1 - Záchrana

- 1.1 Záchrana při horolezectví
- 1.2 lanová záchrana
- 1.3 Záchrana z ledovcové trhliny
- 1.4 Nosítka
- 1.5 Záchrana vrtulníkem

Kapitola 2 - První pomoc

- 2.1 Křížení
- 2.2 Trauma z visu
- 2.3 Aklimatizace
- 2.4 Podchlazení a omrzliny
- 2.5 Sluneční záření

7. Díl - Speciality

Kapitola 1 - Technické lezení

- 1.1 Technické lezení
- 1.2 Yosemiteká taktika

Kapitola 2 - Jednolanová technika

- 2.1 Výstup po laně

Kapitola 3 - Sólolezení

- 3.1 Sólolezení
- 3.2 Sólolezení s dolním jištěním
- 3.3 Jisticí pomůcky pro sólolezení
- 3.4 Vícedélkové sólolezení
- 3.5 Sólolezení s blokanty

Kapitola 4 - Orientace

- 4.1 Orientace

Kapitola 5 - Ochrana přírody

- 5.1 Horolezectví a ochrana přírody
- 5.2 Chráněná území

Kapitola 6 - Závody

- 6.1 Závody v lezení na obtížnost
- 6.2 Závody v lezení na rychlost
- 6.3 Závody v lezení na ledu

Kapitola 7 - Právo a normy

- 7.1 Právní odpovědnost
- 7.2 Technické normy