

Tomáš Frank, Tomáš Kublák a kolektiv

HOROLEZECKÁ ABECEDA

Z obsahu knihy:

Kapitola 1.

O LANECH A UZLOVÁNÍ

Úvodní kapitola knihy se věnuje tématu, které spojuje všechny lezecké a lanové techniky. Tedy v první řadě samotným lanům, jejich konstrukci, zkoušení a rozdělení podle svého určení. Obsahuje rovněž základní informace o smyčkách, popruzích a pomocných šňůrách.

Druhá, nejrozsáhlejší část první kapitoly se věnuje uzlům a uzlování, od triviálních základů, přes teorii až k popisu nejrozšířenějších a nejužitečnějších uzlů v horolezecké praxi, včetně podrobně rozfázovaných návodných obrázků k jejich uvázání.

Poslední část této kapitoly je věnována navazování lezce na lano. Rozebírá zde nejenom standardní způsoby navázání prostřednictvím úvazků nebo jejich kombinace, ale i metody nouzového navázání přímo na lano.

Pro větší názornost provází kapitolu více než osmdesát perokreseb.

1. O lanech a uzlování

1.1 Lezecká lana a jejich vlastnosti

1.1.1 Rozdělení lan, lana a smyčky

Dynamická lana

Statická lana

Lana určená pro horolezectví

1.1.2 Pády a další nežádoucí vlivy

Pády

Nežádoucí vlivy a manipulace s lanem

Smyčky a popruhy v lezeckých technikách

Materiály používané pro výrobu lan, smyček a popruhů

1.2 Uzly v lezeckých technikách

1.2.1 Pevnost uzlů

1.2.2 Vázání uzlů a jejich použití

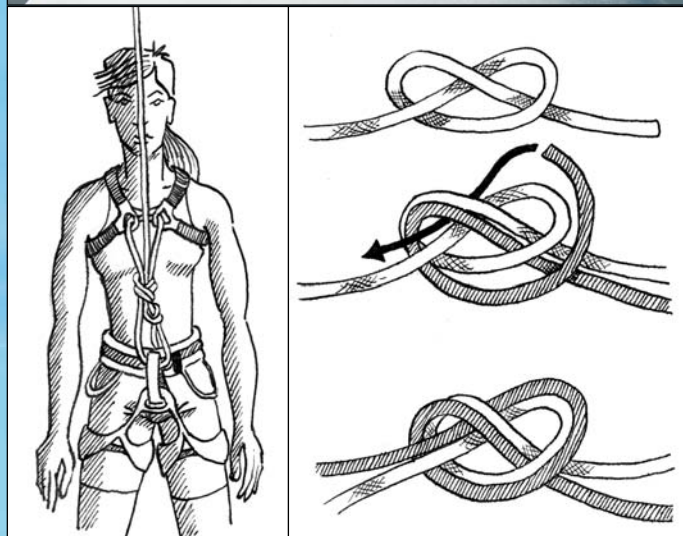
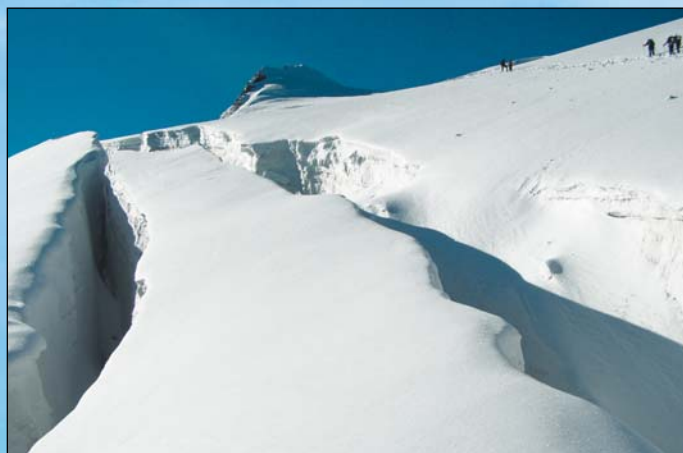
Základní tzv. tábornické uzly

Alpinistické uzly a složitější aplikace tábornických uzlů

1.3 Navázání lezce na lano

Obecně o navazování

Způsoby navazování



Kapitola 2. VÝZBROJ A VÝSTROJ

Druhá kapitola zahrnuje veškerou problematiku související s výzbrojí a výstrojí potřebnou pro horolezectví, skalní lezení, pohyb a pobyt v horách a velehorách, ale i specializovanou výzbroj a výstroj pro speleoalpinismus, canyoning či tak specifickou činnost, jako je pohyb na zajištěných cestách – via ferrata.

Ve většině případů je podrobná, věnuje se i v podstatě okrajovým tématům či tématům, která nejsou přímo zahrnuta do disciplín, jimž se učebnice věnuje, avšak jsou nedílnou součástí alpinismu v širším slova smyslu, nebo jich je zapotřebí při přibližování, táboření a podobně (např. skialpinistické či polárnické vybavení a sněžnice, nebo potřeby vysloveně tábornické).

Celá kapitola je pro názornost doplněna více než stovkou obrázků, z nichž se přibližně ve třetině případů jedná o perokresby, zbytek jsou fotografie v černobílém provedení.

2. Výzbroj a výstroj

2.1 Výstroj pro horolezectví a vysokohorskou turistiku

2.1.1 Obuv, oděv a doplňky

2.1.2 Batohy, stany, spací pytle a bivačovací výstroj

2.2 Výzbroj pro horolezectví a vysokohorskou turistiku

2.2.1 Horolezecké úvazy

2.2.2 Karabiny

2.2.3 Horolezecké slaňovací brzdy a jistící pomůcky

2.2.4 Ostatní technické pomůcky

2.2.5 Výzbroj do sněhu a ledu

2.3 Specializovaná výstroj a výzbroj pro speleoalpinismus

2.3.1 Výstroj pro speleoalpinismus

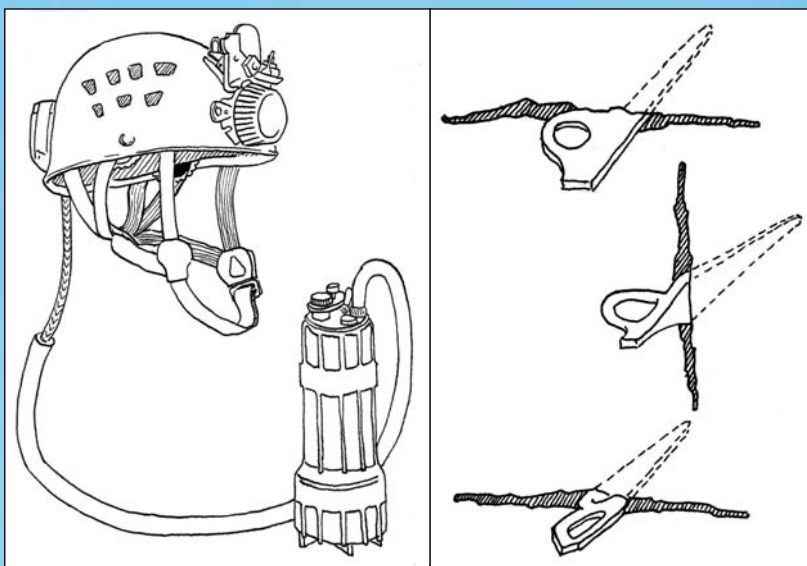
2.3.2 Výzbroj pro speleoalpinismus, výškové práce a záchranu prováděnou pomocí jednolanové techniky

2.4 Specializovaná výstroj a výzbroj pro canyoning

2.5 Jistící a kotevní prostředky

2.5.1 Dočasně osazené jistící a kotevní prostředky

2.5.2 Fixní kotvení a jistící prostředky



Kapitola 3. HOROLEZECTVÍ A SKALNÍ LEZENÍ

Tomáš Frank, Tomáš Kublák a kol.
HOROLEZECKÁ ABECEDA

Stěžejní kapitola Horolezecké abecedy se věnuje samotnému horolezectví a zejména skalnímu lezení.

Zabývá se postupně rozdělením, formami a vývojem horolezectví, lezeckými technikami. Nejrozsáhlejší část je věnována základům skalního lezení, menší bloky se věnují sólolezectví, jištěnému sólu, technickému lezení a závěrečná část pak lezení a jištění na sněhu a ledu a v mixech.

Kapitola o horolezectví a skalním lezení je pro větší názornost doplněna převážně kreslenou ilustrací, doplněnou fotografiemi konkrétních poloh a úkonů. Celkově se zde nachází přibližně 160 obrázků.

3. Horolezectví a skalní lezení

3.1 Rozčlenění a vývoj horolezectví

3.1.1 Formy horolezectví

3.1.2 Lezecké techniky a jejich vývoj

3.1.3 Hodnocení výkonu v horolezectví

3.2 Základy skalního lezení

3.2.1 Volné lezení

3.2.2 Způsoby jištění lanem

3.2.3 Postupové jištění

3.2.4 Jistící stanoviště

3.2.5 Slaňování

3.2.6 Jištění ze země

na jednodélkové cestě

3.2.7 Jištění vícečlenného družstva

3.2.8 Jištění na skále

při souběžném postupu

3.2.9 Komunikace a signalizace v horolezectví

3.3 Speciální výstupové metody

3.3.1 Sólolezení

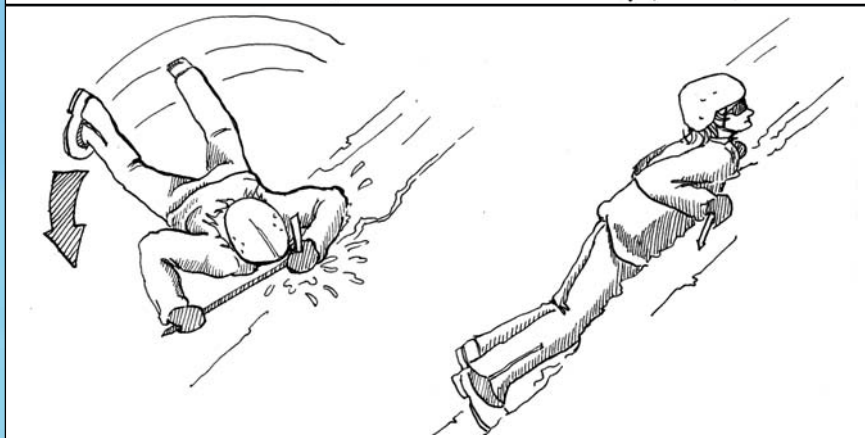
3.3.2 Technické lezení

3.4 Zimní horolezectví

3.4.1 Postup a jištění na sněhu

3.4.2 Postup a jištění v ledu

3.4.3 Lezení v klasických mixech



Kapitola 4. OSTATNÍ ALPINISTICKÉ DISCIPLÍNY

Tomáš Frank, Tomáš Kublák a kol.
HOROLEZECKÁ ABECEDA

Tato kapitola se zabývá disciplínami a interdisciplínami horolezeckého sportu, které spojuje jediné: lanové techniky. Na první pohled může působit poněkud nesourodě, je však úzce provázána se zbývajícími částmi textu, a ten na ni v mnoha případech přímo odkazuje, neboť nelze z běžné horolezecké činnosti vynechat otázky transportu či pěších přesunů (které obsahuje část kapitoly věnovaná technikám vysokohorské turistiky), stejně jako nelze v technickém lezení či záchranářství vynechat tzv. jednolanovou techniku, která se v těchto oborech jakožto vysoce efektivní prostředek zcela zabydlela. Jednolanová technika je přitom původně technikou speleoalpinistickou, určenou k průstupům podzemím.

4. Další alpinistické disciplíny

4.1 Vysokohorská turistika

Vymezení pojmu vysokohorská turistika

4.1.1 Pohyb v neledovcových horách

Pohyb v horách, chůze

Jištění při VHT

4.1.2 Túra v horách

4.1.3 Pohyb v ledovcových horách

4.2 Zajištěná cesta (klettersteig)

4.3 Speleoalpinismus a jednolanová technika

4.3.1 Speleoalpinismus a jeho vývoj

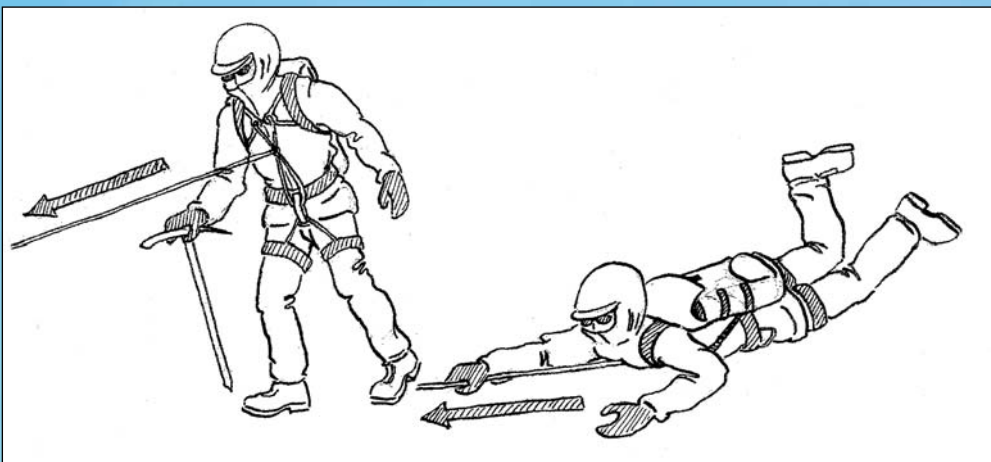
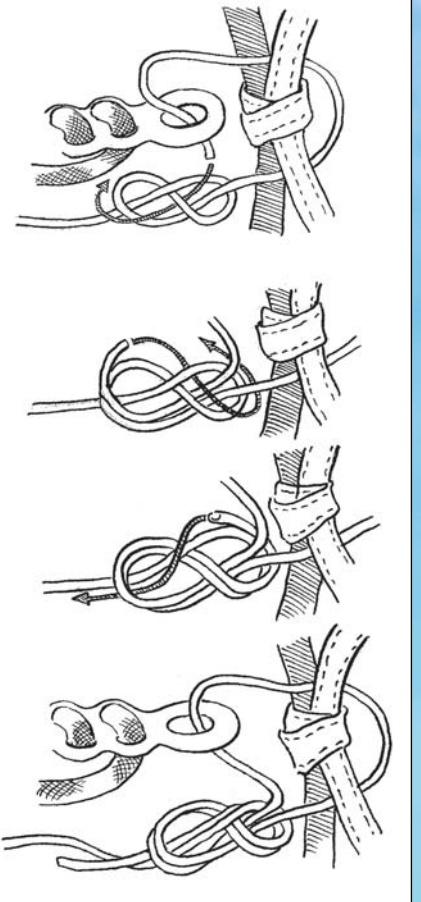
4.3.2 Jednolanová technika

4.3.3 Speleoalpinismus a „volný“ průstup jeskynními systémy

4.4 Canyoning

4.4.1 Charakteristika canyoningu

4.4.2 Pohyb při canyoningu



Tato kapitola je, navzdory svému názvu, nejrozsáhlejší kapitolou knihy. Je tomu tak proto, že zahrnuje nejenom předměty v podstatě odborné, které s horolezectvím velmi úzce souvisejí, jako meteorologii, geologii a geomorfologii, ale hlavně je její první (nejdelší) část vyhrazena problematice bezpečnosti, rizik, záchrany a zdravotní péče.

Celá závěrečná kapitola je věnována tématům, které nelze přímo označit za horolezectví nebo lanové techniky, ale které jsou pro provozování horolezectví naprosto nezbytné, neboť právě vědomosti o těchto souvisejících oborech buď přímo (např. zdravotní péče) nebo nepřímo (meteorologie, geologie, geotechnika) souvisejí s bezpečností při provozování všech aktivit, které lze zahrnout pod široký název alpinismus. Zcela na začátku kapitoly jsou zařazena hlavní rizika, s nimiž se lze v horách setkat (laviny, ledovcové trhliny apod.), a prevence nebezpečí vyplývajících z těchto jevů.

Bezprostředně navazují základní principy záchranných technik, vyprošťování a zdravotní péče a první pomoci, které přicházejí na řadu v případech, kdy prevence selže.

Teprve nakonec je řazena „nudná“ teorie, bez které se však bezpečný a bezproblémový pohyb a pobyt v horách, ale i jeskyních a kaňonech neobejde.

5. Dodatky a přílohy

5. 1 Bezpečnost při alpinismu

- 5.1.1 Zásady pohybu ve velehorách
- 5.1.2 Základy horské záchrany
- 5.1.3 Základy speleozáchrany a vyprošťování
- 5.1.4 Transport zraněných
- 5.1.5 Zdravotní péče a první pomoc pro alpinisty

5.2 Počasí a jeho rizika v horách

- 5.2.1 Základy meteorologie
- 5.2.2 Nebezpečí vyplývající z počasí
- 5.2.3 Předvídání počasí v terénu
a plánování horské túry

5.3 Orientace, táboření a bivaky

- 5.3.1 Orientace v horách a základy navigace
- 5.3.2 Táboření a bivakování v horách

5.4 Horolezecký terén

- 5.4.1 Geologie a geomorfologie pro horolezce
- 5.4.2 Horolezecké terény ve světě a v Evropě
- 5.4.3 Horolezecká činnost a ochrana přírody

5.5 Organizace lezeckých aktivit v ČR

- 5.5.1 Počátky organizovaného horolezectví v Čechách
- 5.5.2 Současné lezecké a horolezecké organizace působící v ČR

5.6 Horolezecká metodická literatura

- 5.6.1 Stručný přehled historických titulů o horolezecké metodice
- 5.6.2 Doporučená literatura

