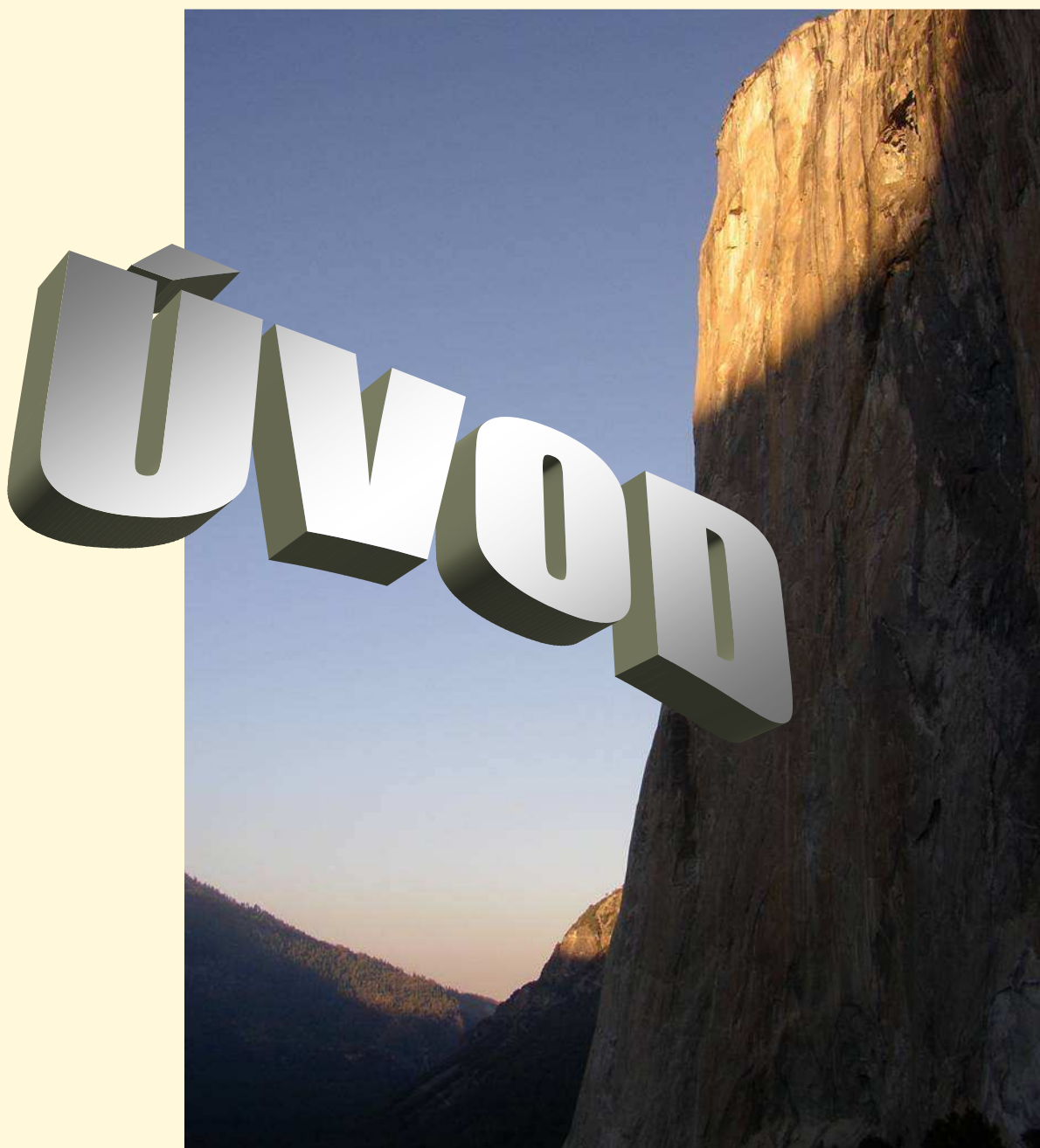


KURZ HOROLEZECTVÍ - část 1.

HO Baník Karviná, o.s.



ÚVOD

Tato příručka je učebním textem kurzu horolezectví horolezeckého oddílu TJ Baník Karviná, o.s. a je určena členům tohoto horolezeckého oddílu. Popisuje manipulaci s horolezeckou výzbrojí při skalním lezení, způsob orientace v horolezeckém terénu a problematiku spojenou s lezením v chráněných územích.

Obsah příručky „Kurz horolezectví“

- část 1. **ÚVOD**
- část 2. **NAVAZOVÁNÍ NA LANO, UZLY**
 - 1. **NAVAZOVÁNÍ NA LANO**
 - 1.1 Navazování na sedací úvazek
 - 1.2 Navazování na kombinaci sedacího a hrudního úvazku přímo lanem
 - 1.3 Navazování na kombinaci sedacího a hrudního úvazku prostřednictvím popruhu / ploché smyčky (alpským stylem)
 - 2. **UZLY**
 - Lodní uzel, Poloviční lodní uzel, Protisměrný uzel
 - Prusíky
 - Osmičkový uzel, Vůdcovský uzel, Vánočka
 - Plochá spojka
 - 3. **LITERATURA**
- část 3. **ZÁKLADNÍ HOROLEZECKÁ VÝZBROJ A VÝSTROJ**
 - 1. **ZÁKLADNÍ HOROLEZECKÁ VÝZBROJ A VÝSTROJ - ÚVOD**
 - 2. **POMŮCKY PRO JIŠTĚNÍ**
 - 2.1 Jistítka pracující na principu Stichtovy brzdy
 - 2.2 Karabina HMS
 - 2.3 Slaňovací osmička
 - 2.4 Grigri
 - 3. **POMŮCKY PRO ZAJIŠŤOVÁNÍ**
 - 3.1 Karabiny
 - 3.2 Expresky
 - 3.3 Skoby
 - 3.4 Vkliněnce
 - 3.5 Smyčky
 - 3.6 Lana
 - 4. **OSTATNÍ POMŮCKY**
 - 4.1 Úvazky
 - 4.2 Lezečky
 - 4.3 Přilby
 - 4.4 Kladiva
 - 4.5 Magnézium

- část 4. **SLAŇOVÁNÍ**

1. **SLAŇOVÁNÍ - ÚVOD**
2. **SLAŇOVÁNÍ SE SLAŇOVACÍ POMŮCKOU**
3. **SLAŇOVÁNÍ BEZ SLAŇOVACÍ POMŮCKY**
4. **ZASTAVENÍ SLANĚNÍ**
5. **VYTVOŘENÍ SLAŇÁKU**
6. **STAHOVÁNÍ LANA**

- část 5. **JISTĚNÍ A ZAJIŠŤOVÁNÍ**

1. **JISTĚNÍ A ZAJIŠŤOVÁNÍ - ÚVOD**
2. **TECHNIKA JISTĚNÍ**
 - 2.1 **Jištění prvolezce při lezení jednodélkové cesty nebo první délky vícedélkové cesty**
 - 2.2 **Jištění na stanovišti vícedélkové cesty**
 - 2.2.1 Jištění na stanovišti s kruhem
 - 2.2.2 Jištění na stanovišti s několika pevnými body spojenými vyrovnávací smyčkou
 - 2.3 **Jištění druholezce při lezení jednodélkové cesty nebo poslední délky vícedélkové cesty**
 - 2.4 **Nouzový způsob jištění**
 - 2.5 **Na co je třeba myslet při budování jisticího stanoviště**
3. **TECHNIKA A TAKTIKA ZAJIŠŤOVÁNÍ**
4. **TEORIE JISTĚNÍ A ZAJIŠŤOVÁNÍ**
 - 4.1 **Vliv hmotnosti horolezce**
 - 4.2 **Vliv fyzikálních vlastností lana**
 - 4.3 **Vliv způsobu jištění a zajišťování**
 - 4.3.1 Brzdění pádu bez prokluzu lana
 - 4.3.2 Brzdění pádu s prokluzem lana
 - 4.4 **Zatížení jisticích bodů**
5. **ODBORNÉ POVELY A POKYNY POUŽÍVANÉ PŘI LEZENÍ**
6. **LITERATURA**

- část 6. **NÁKRES CESTY, NÁZVOSLOVÍ SKALNÍCH TVARŮ, KLASIFIKACE**

1. **NÁKRES CESTY**
2. **NÁZVOSLOVÍ SKALNÍCH TVARŮ**
3. **KLASIFIKAČNÍ SYSTÉMY**
4. **LITERATURA**

- část 7. **ČINNOST PO PÁDU HOROLEZCE**

1. **ČINNOST PO PÁDU HOROLEZCE - ÚVOD**
2. **UKOTVENÍ LANA**
3. **SEBEVYPROŠTĚNÍ**
4. **VYTAŽENÍ NAHORU**
 - 4.1 Metoda J. Strausse
 - 4.2 Metoda karabinového kladkostroje
5. **SPUŠTĚNÍ (SLANĚNÍ)**
 - 5.1 Slanění s postiženým na jedné osmě
 - 5.2 Metoda HOI
6. **LITERATURA**

- část 8. **LEZENÍ A POHYB V CHRÁNĚNÝCH ÚZEMÍCH, NA PÍSKOVČÍCH, ZNAČKY**

1. **ÚVOD**
2. **PRAVIDLA A PRÁVNÍ NORMY**
 - 2.1 Výňatek z Pravidel lezení ve skalních oblastech České republiky (článek 2, ochrana přírody)
 - 2.2 Výňatek z Pravidel lezení v pískovcových skalních oblastech v Čechách (článek 2, ochrana přírody)
 - 2.3 Zákon o ochraně přírody a krajiny č. 114/92 (kategorie chr. území, omezení)
 - 2.4 Zákon o lesích č. 289/95 (omezení)
 - 2.5 Jiná ustanovení
 - 2.6 Orgány ochrany přírody
3. **AKTIVITA ČHS**
4. **ZNAČKY**

Důležitým doplňkem k tomuto učebnímu textu je samostatný učební text věnovaný základům první pomoci při úrazech.

Upozornění

Horolezectví ve všech svých podobách může poskytnout člověku fascinující životní náplň; prováděno v přírodním prostředí, může pozitivně ovlivnit vztah k němu a může se stát zdrojem mnohého poučení. Je však aktivitou, při jejímž provozování je nutno neustále počítat s určitou mírou bezpečnostního rizika (podobně jako při mnoha jiných činnostech).

Z povahy věci plyne, že míra tohoto rizika je značně závislá na pečlivosti a všestrannosti přípravy a na osobním přístupu každého horolezce k řešení jakékoliv konkrétní situace vzniklé při horolezeckém výstupu. Velkou roli zde hraje zkušenost, schopnost správného hodnocení vlastních možností, a také vůle k využití potenciálu technických zajišťovacích prostředků.

Začínající horolezec musí zvláště dbát na to, aby své první horolezecké kroky prováděl v terénu přiměřeném svým schopnostem, a pokud možno pod vedením odborného kvalifikovaného instruktora.

KEBRT Miloslav

Revize : 1

Datum : 12 / 2008

Fotografie na titulní straně : ing. Roman Koch