

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7	15. Wspinaczka w lodzie	369
Część pierwsza: Podstawy działania w terenie	13	16. Wspinaczka alpejska, zimowa i wyprawy wspinaczkowe	411
1. Pierwsze kroki	15	Część piąta: Sytuacje awaryjne – zapobieganie i postępowanie	435
2. Ubranie i wyposażenie	18	17. Kierowanie grupą	436
3. Biwakowanie i żywność	42	18. Bezpieczeństwo	447
4. Nawigacja	75	19. Pierwsza pomoc	454
5. Wędrówka w terenie	102	20. Ratownictwo wysokogórskie	469
Część druga: Podstawy wspinaczki	113	Część szósta: Środowisko górskie	483
6. Liny, węzły i karabinki	114	21. Geologia gór	484
7. Asekuracja	132	22. Przemiany śniegu	492
8. Zjazdy na linie	160	23. Pogoda w górach	502
Część trzecia: Wspinaczka skalna	177	24. Minimalizowanie wpływu na środowisko	511
9. Technika wspinaczki w skale	178	Załączniki	516
10. Asekuracja w skale	214	A. Skale trudności	516
11. Prowadzenie w skale	232	B. Literatura uzupełniająca	524
12. Wspinaczka hakowa	251	Indeks	527
Część czwarta: Śnieg, lód i wspinaczka alpejska	283		
13. Wspinaczka i poruszanie się po śniegu	284		
14. Poruszanie się po lodowcach i ratowanie ze szczelin	340		