

SPIS TREŚCI

	PRZEDMOWA	vii
CZĘŚĆ I	PODSTAWY DZIAŁANIA W TERENIE	1
	1. Pierwsze kroki	2
	2. Ubranie i wyposażenie	6
	3. Biwakowanie i żywność	30
	4. Trening	63
	5. Nawigacja	73
	6. Wędrówka w terenie	100
	7. Nie pozostawiaj śladów	110
	8. Dostęp do gór i rejonów wspinaczkowych	119
CZĘŚĆ II	PODSTAWY WSPINACZKI	123
	9. Liny, węzły i karabinki	124
	10. Asekuracja	145
	11. Zjazdy na linie	179
CZĘŚĆ III	WSPINACZKA W SKALE	201
	12. Technika wspinaczki w skale	202
	13. Punkty asekuracyjne w skale	231
	14. Prowadzenie w skale	247
	15. Wspinaczka hakowa	269
CZĘŚĆ IV	WSPINACZKA ZIMOWA I ALPEJSKA	313
	16. Wspinaczka i poruszanie się po śniegu	314
	17. Poruszanie się po lodowcach i ratowanie ze szczelin	371
	18. Wspinaczka w lodzie	402
	19. Wspinaczka w lodospadach	438
	20. Wyprawy wysokogórskie	454
CZĘŚĆ V	SYTUACJE AWARYJNE – POSTĘPOWANIE I ZAPOBIEGANIE	471
	21. Kierowanie grupą	472
	22. Bezpieczeństwo	483
	23. Pierwsza pomoc	494
	24. Ratownictwo wysokogórskie	515
CZĘŚĆ VI	ŚRODOWISKO GÓRSKIE	533
	25. Geologia gór	534
	26. Przemiany śniegu	543
	27. Pogoda w górach	554
	DODATKI	565