

Obsah

Předmluva	10
1. Širší souvislosti turistiky, sportů a výchovy v přírodě	11
Pojmy spojované s novými koncepcemi aktivit v přírodě	13
Další pojmy spojované s výchovou v přírodě	14
Přínos kinantropologie	15
2. Naznačení historických vazeb turistiky, sportů a výchovy v přírodě	16
Vývoj ve světě	16
Historické kořeny aktivit v přírodě v českých zemích	21
Vývoj po vzniku ČSR	22
Vývoj po 2. světové válce	23
Některá data z vývoje po listopadu 1989	24
3. Oblast aktivit v přírodě	25
Aktivity v přírodě	25
Sporty v přírodě	26
Aktivity typu „Survival“	26
Turistika a putování	27
Pobyt v přírodě a táboření	27
Cvičení v přírodě a lanové překážkové dráhy	28
Hry v přírodě, iniciativní a týmové hry	28
Poznávání, pozorování a ochrana přírody	28
Pracovní činnost a služba	29
Umělecko-tvořivá činnost	29
4. Výchova v přírodě	31
Vývoj nazírání na výchovu v přírodě	31
Celostní charakter výchovy v přírodě	33
5. Předpoklady účinné aplikace aktivit v přírodě	34
Typy programů	34
Některé zásady pro tvorbu programů	36
Realistické cíle	36
Vztah vedoucích a účastníků, příklad vedoucího	36
Rozmanitost přístupů a přípravy	36
Celostní pohled	36
Odpovídající čas pro přípravu i uvedení programových bodů	37

Hodnocení	37
Reflexe	38
Úrovně reflexe	39
Podmínky pro zdárný průběh reflexe	40
Efektivní postup učení se novým dovednostem	43
Didaktická pravidla	43
Bezpečnostní zásady a pravidla	44
Náměty pro vypracování mezinárodně platných bezpečnostních předpisů	45
Zásady předcházení nebezpečným situacím a snižování rizika	46
6. Úvod do turistiky	48
Klub českých turistů (KČT)	48
Formy činnosti	50
7. Kulturně poznávací činnost	52
Přírodní oblasti	52
Stavební památky	53
Místa spojená s historií našeho životního prostoru	55
Oblasti charakteristické odlišnou kulturou	56
Místa spojená s významnými osobnostmi	56
Památky zapsané do světového kulturního a přírodního dědictví lidstva	56
Skanzeny lidové architektury	56
Národní kultovní místa	57
8. Znalosti a dovednosti pro přípravu a provádění turistiky a sportů v přírodě ..	58
Příprava, plánování, vedení a zhodnocení akce	58
Taktické chování na túře	62
9. Vybavení do přírody	64
Oblečení	64
Rukavice	68
Boty	69
Návleky	70
Batochy	71
Stany	74
Spací pytle	75
Izolační podložky na spaní (karimatky)	78
Vařiče	78
Zdroje světla	80
Nádobí	80
Termosky	80
10. Táboření a základní táborecké dovednosti	82
Oheň, ohniště	82

Vaření	84
Místo pro stan a jeho stavba	84
Některé zásady pro budování stálých táborů	84
Nouzové spaní – bivakování	85
Likvidace tábořiště	86
Pracovní dovednosti a tvořivost při táboření	86
11. Lana, uzly a napínání lan	88
Životnost a ošetřování lan	89
Potřebné uzly	90
Jednotlivé uzly a způsob vázání	90
Způsob napínání lana	93
12. Charakteristika vybraných druhů turistiky	95
Pěší turistika (PT)	95
Vysokohorská turistika (VHT)	96
Postup mimo značené cesty	96
Chování při bouřce a špatném počasí	97
Vybavení pro VHT	98
Základy pohybu na zajištěných cestách	99
Aklimatizace	100
Sporty v přírodě	101
13. Cyklistika a cykloturistika	102
Cyklistické disciplíny	102
Základní technické poznatky o kole	103
Udržování technického stavu kola a běžné závady	106
Jízda na kole	107
Technika jízdy jednotlivce	107
Organizace skupiny	113
Sportovní jízda	113
Výstroj a výzbroj cyklistů	114
Bezpečnost podle pravidel silničního provozu	115
Etapy cyklistické miniškoly	115
Soutěžní formy v cykloturistice	118
14. Orientace a orientační běh	120
Vybavení pro orientaci	121
Čtení mapy	123
Volba postupu	126
Zbloudění neboli „kufr“	133
Cvičení a soutěže	134
Základní teorie a dovednosti	134
Praktické procvičování zák. vědomostí a dovedností, práce s mapou a buzolou	135

15. Lezení, základy horolezectví, bouldering	139
Horolezectví	140
Lezení na umělých stěnách	140
Bouldering	140
Sportovní lezení	140
Lezení v horách	141
Základy lezení	141
Poznámky k technice lezení	141
Vybavení	142
Příprava k lezení	142
Nácvik lezení	142
16. Hra jako metoda i výchovný prostředek	145
Podstatné rysy hry	145
Dělení her	146
Výběr, příprava a vedení her	147
Úkoly a postavení vedoucího hry	148
Příprava hry	148
Uvedení hry	148
Vedení hry	149
Bezpečnost	150
Ohled na přírodu	151
Výběr osvědčených her	151
Seznamovací, zahřívací a kontaktní hry	151
Hry na důvěru	152
Hry iniciativní, kooperační a problémově orientované	152
Hry v přírodě	153
Malé hry v přírodě	153
Velké hry v přírodě	155
Hry společenské, dramatizace, psychohry	156
Závěrečné hry a ceremoniály	157
17. Cvičení v přírodě a jeho nové podoby	159
Didaktické poznámky a pravidla bezpečného provádění cvičení	160
Kvality vedoucího cvičení	160
Úvodní instrukce	161
Příprava a oblečení účastníků	161
Průběh cvičení	161
Jištění, záchrana, dopomoc	162
Provozní pravidla	163
Pojištění a záruky	163
Etika a ochrana přírodního prostředí	163
Soubory cvičení v přírodě s různým zaměřením	164
Ranní cvičení	164

Kondiční běh nebo chůze v terénu	165
Výběhy do terénu	165
Stezky, okruhy a areály s dočasnými nebo stálými překážkami	167
Překážky, překážkové lanové dráhy, překážky výzvového charakteru	168
Kvalifikace pro vedení výcviku na překážkových drahách	169
18. Ekologická výchova a ekohry	171
Hledání inspirace	172
Přírodu je třeba chránit	174
Ekohry	175
Probuzení zájmu	175
Koncentrované vnímání	177
Bezprostřední zkušenost	177
Dělit se s jinými lidmi o své zkušenosti	178
19. Nové směry využívání aktivit v přírodě	180
Outward Bound (OWB)	180
Přírodní víceboje	182
Aktivity v přírodě pro různé skupiny populace	183
Riziková mládež	183
Senioři	184
Lidé se zdravotním postižením	184
20. Organizace rozvíjející aktivity v přírodě a jejich výchovné působení	186
Školy	186
Odborná pracoviště ministerstev a komunálních správ	187
Občanská sdružení dětí a mládeže	187
Ekologické organizace a aktivity	189
Nadace, fondy, programy	189
Organizace v působnosti Českého svazu tělesné výchovy	190
Podniková a odborová rekreace	190
Komerční organizace	191
Individuální neorganizovaný pobyt v přírodě	191
Příloha 1 – Vzdělávání odborníků	192
Příprava profesionálních odborníků ve školách	192
Příprava dobrovolných odborníků v občanských sdruženích	192
Příprava odborníků v akreditovaných střediscích	193
Příloha 2 – Informační zdroje	194
Služby specializovaných knihoven	194
Časopisy	194
Publikace	195
Internet	195
Adresář občanských sdružení pracujících s dětmi a mládeží	195