

OBSAH

A. ÚVODEM K TURISTICE MLÁDEŽE	5
1. Charakteristika turistiky mládeže	7
2. Organizovaná turistika	7
3. Úkoly turistiky mládeže	8
4. Obsah turistické činnosti mladého turisty	9
II. Věkové zvláštnosti v turistice mládeže	16
III. Učebně výchovná práce v turistice mládeže	20
1. Vlastnosti cvičitele a cvičitelský sbor	20
2. Prostředky učebně výchovné práce v turistice mládeže	22
a) Turistika ve školních osnovách	23
b) Turistika ve výchovném systému PO SSM	26
c) Turistika v jednotné sportovní a turistické klasifikaci ČSTV	28
3. Formy práce v turistice mládeže	31
4. Vyučovací zásady v turistice mládeže	34
B. VLASTNÍ OBSAH ČINNOSTI MLADÝCH TURISTŮ	39
I. Tělesná příprava mladého turisty	41
a) Všeobecná příprava mladého turisty	42
Metodiky jednotlivých pohybových vlastností	43
b) Speciální tělesná příprava mladého turisty	49
1. Metodika výcviku chůze	50
2. Metodika výcviku jízdy na lyžích	56
3. Metodika výcviku jízdy na pramici	74
4. Metodika výcviku jízdy na kole	78
5. Metodika výcviku jízdy na maloobsahových moto- cyklech	80
6. Metodika přípravy mládeže k účasti na orientačních závodech	85
7. Metodika přípravy na branně turistický závod mládeže	94

II. Odborně technické znalosti mladého turisty	98
a) Orientace v terénu	99
1. Orientace podle světových stran	99
2. Orientace podle turistických značek	105
3. Mapa a topografie	114
4. Profily	136
5. Náčrty	138
6. Měření vzdálenosti a výšek v terénu — jejich odhad	144
7. Ošetřování mapy	148
Rozdělení látky podle věkových skupin	148
b) Stanování, tábornické nářadí, ohniště	150
1. Stanování	150
2. Několik typů nouzových noclehů a přenocování	164
3. Základní tábornické nářadí	168
4. Oheň a ohniště	172
5. Vařiče a práce s nimi	177
Rozdělení látky podle věkových skupin	180
c) K turistickému vybavení	185
Výstroj a výzbroj pro různé typy turistických cest	187
d) Životospráva, hygiena, první pomoc, nebezpečí v turistice	190
1. Režim dne	190
2. Správná výživa	191
3. Základní zdravotnické připomínky	195
4. První pomoc při turistické činnosti	197
5. Nebezpečí v turistické činnosti a jak mu předcházet	207
Subjektivní nebezpečí	207
Objektivní nebezpečí	208
Zásady, jak snižovat riziko a čelit nebezpečí	212
Rozdělení látky podle věkových skupin	212
e) Příprava a vedení turistické cesty	214
1. Příprava turistické cesty	215
Teoretická příprava turistické cesty	216
Materiální a technická příprava turistické cesty	221
Fyzická příprava turistické cesty	223

2. Turistická cesta různými přesunovými prostředky	223
Turistická cesta na lyžích	223
Turistická cesta na pramici	225
Turistická cesta na kole	227
Mototuristická cesta	228

III. Kulturně poznávací činnost v turistice mládeže 231

1. Hlavní zásady pro provádění kulturně poznávací činnosti v turistických oddílech	232
2. Přípomínky k provádění kulturně poznávací činnosti podle jednotlivých oborů	234
3. Kulturně poznávací činnost a cvičitelé	244
4. Nové formy kulturně poznávací činnosti	246

C. PRÁCE V ODDÍLU MLADÝCH TURISTŮ

Turistické oddíly mládeže	249
Sestavení plánů učebně výchovné práce v turistice mládeže	250