
OBSAH

I. ŘEKA A VĚCI KOLEM NÍ

1. Život na vodě a kolem vody	5
2. Řeky a jejich vývoj	8
3. Vodní stavby	16
4. Kolísání vodních stavů a průtoků	20
5. Měření a posuzování stavu vody	23
6. Klasifikace obtížnosti vodních toků	24
7. Kilometráže, vodácké průvodce a jejich použití	29
8. Mapa a její použití při vodáckých akcích	31

II. JAK A S ČÍM NA VODU

1. Vodácká výbava	36
2. Lodě	37
3. Příslušenství lodí	47
4. Vodácká výstroj	54
5. Stavba laminátových lodí	56
6. Údržba a opravy vodácké výzbroje	59

III. TECHNIKA JÍZDY NA LODÍCH

1. Vlastnosti lodí	64
2. Pohyb lodí na vodě	69
3. Jízda v proudící vodě	74
4. Technika jízdy na kánoi	76
5. Technika jízdy na kajaku	99
6. Jízda v brankách	114
7. Technika jízdy na pramici	126
8. Metodika nácviku	132

IV. JÍZDA NA ŘECE

1. Příprava vodácké túry	137
2. Provedení vodácké túry	138

3. Všeobecné zásady pohybu na vodě	140
4. Organizace kolektivu na vodě	140
5. Časová kalkulace	142
6. Plavba na prudce tekoucí vodě	143
7. Prvosjezdy a jízda na tocích vyšší obtížnosti	144
8. Zásady správné taktiky vedení lodi	144
9. Terénní jízda s využitím taktických prvků	147
10. Nebezpečí ve vodní turistice	159
11. Co dělat při zvrhnutí lodi	169

V. POBYT V PŘÍRODĚ

1. Význam táboření pro vodní turistiku a všeobecné zásady táboření	173
2. Výzbroj pro táboření	174
3. Tábořiště a jeho vybavení	177
4. Stravování na vodácké cestě	180
5. Bivakování	182
6. Počasí	184
7. Hygiena pobytu v přírodě	184
8. Onemocnění a úrazy	187

VI. SOUTĚŽE A AKCE VODNÍ TURISTIKY

1. Proč soutěžit ve vodní turistice	198
2. Základní rozdělení soutěží	198
3. Výkonnostní odznak ve vodní turistice	205
4. Další vodácké akce, kalendář akcí	207

PŘÍLOHA — Hodnocení obtížnosti československých vodních toků	209
--	-----

POUŽITÁ LITERATURA	221
------------------------------	-----