

# OBSAH

Několik slov úvodem .....	10
<b>1 Vliv různých typů podnebí na zdraví (J. Buchberger) .....</b>	<b>11</b>
1.1 Fotoaktinický komplex .....	11
1.2 Hygrotermický komplex .....	14
1.3 Aerochemický komplex .....	19
1.4 Neurotropní komplex .....	21
1.5 Charakteristické typy podnebí .....	24
1.5.1 Polární podnebí .....	25
1.5.2 Subarktické kontinentální podnebí .....	27
1.5.3 Podnebí mírného pásu .....	27
1.5.4 Lesní klima .....	27
1.5.5 Středohorské podnebí .....	28
1.5.6 Velkoměstské a průmyslové klima .....	29
1.5.7 Jeskynní klima .....	30
1.5.8 Přímořské podnebí .....	30
1.5.9 Vysokohorské podnebí .....	31
1.5.10 Subtropické podnebí .....	33
1.5.11 Tropické podnebí .....	33
<b>2 Formy turistiky a cestování a jejich odezva v organismu člověka (J. Buchberger) .....</b>	<b>37</b>
2.1 Zdravotně prospěšné účinky tělesné aktivity v turistice .....	44
2.2 Zdravotní rizika tělesných aktivit v turistice .....	47
<b>3 Ochrana přírody a krajiny (Z. Frühbauer) .....</b>	<b>50</b>
<b>4 Příprava na cestu (J. Kvapilík) .....</b>	<b>53</b>
4.1 Výběr cíle .....	53
4.2 Výběr způsobu cestování .....	53
4.2.1 Letecká doprava .....	53
4.2.2 Železniční doprava .....	54
4.2.3 Autokarová doprava .....	54
4.2.4 Automobilová doprava osobními vozy .....	54
4.2.5 Motocykly .....	55
4.2.6 Kolo .....	55
4.2.7 Lodní doprava .....	55
4.2.8 Ostatní druhy dopravy .....	55
4.3 Kdy budeme cestovat? .....	56
4.4 Zdravotní příprava .....	56
4.5 Potřebné doklady .....	57
4.6 Pojištění .....	58

4.7	Platební karty .....	58
4.8	Slevy .....	58
4.9	Cizí měna .....	59
4.10	Cenné předměty a přístroje .....	59
4.11	Zvyšování kondice .....	59
4.12	Doporučená výbava .....	60
4.12.1	Oblečení a obuv .....	60
4.12.2	Potřeby pro spaní .....	61
4.12.3	Potřeby na vaření .....	61
4.12.4	Prostředky na úpravu vody .....	62
4.12.5	Orientační pomůcky .....	63
4.12.6	Lékárnička .....	63
4.12.7	Dokumentační pomůcky .....	64
4.12.8	Doplňky výbavy .....	64
4.13	Výběr spolucestujících .....	65
4.14	Pomoc v nouzi .....	65
<b>5</b>	<b>Havarijní situace na cestách a její řešení (J. Kvapilík) .....</b>	<b>66</b>
<b>6</b>	<b>Osobní hygiena na cestách (J. Kvapilík) .....</b>	<b>67</b>
6.1	Péče o tělo .....	67
6.2	Masáž .....	67
6.3	Ochrana před sluncem .....	68
6.4	Ochrana nohou před úrazy .....	68
6.5	Ochrana před pohlavně přenosnými chorobami .....	68
6.6	Ochrana před mnohými riziky .....	68
6.7	Výživa na cestách .....	68
<b>7</b>	<b>První pomoc při zdravotních problémech (J. Kvapilík) .....</b>	<b>70</b>
7.1	Resuscitace, oživování .....	70
7.2	Úraz .....	78
7.3	Neúrazové náhlé ztráty vědomí .....	79
7.4	Náhlá onemocnění .....	79
7.5	Další zdravotní problémy .....	79
<b>8</b>	<b>Nakažlivé choroby (Z. Frühbauer) .....</b>	<b>84</b>
8.1	Nákazy alimentární .....	89
8.1.1	Skupina průjmových nemocnění .....	92
8.1.2	Virová onemocnění .....	100
8.1.3	Bakteriální nákazy .....	102
8.1.4	Nákazy prvoky .....	103
8.1.5	Nákazy ploštěnci .....	104
8.1.6	Nákazy hlísty .....	109
8.2	Nákazy aktivně přenášené členovci) .....	114
8.2.1	Virové nákazy .....	119
8.2.2	Nákazy rickettsiemi .....	120
8.2.3	Bakteriální nákazy .....	122
8.2.4	Nákazy prvoky .....	124
8.2.5	Filariózy .....	129
8.3	Nákazy přenosné stykem se zvířaty .....	130
8.4	Nákazy přenášené převážně pohlavním stykem .....	134



8.5	Nákazy přenášené těsným osobním stykem, případně osobními předměty .....	137
8.6	Kapénkové nákazy, přenášené vzduchem na dýchací cesty .....	140
8.7	Nákazy získané na zemi .....	143
8.8	Nákazy z vody při koupání a brodění .....	147
<b>9</b>	<b>Zdravotně významní živočichové (Z. Frühbauer)</b> .....	151
9.1	Žahavci .....	151
9.2	Pijavky .....	152
9.3	Měkkýši .....	152
9.3.1	Mlži .....	152
9.3.2	Plži .....	153
9.3.3	Hlavonožci .....	153
9.4	Členovci .....	153
9.4.1	Roztoči .....	154
9.4.2	Pavouci .....	162
9.4.3	Štíři .....	165
9.4.4	Stonožky .....	166
9.4.5	Hmyz .....	167
9.5	Mořské ježovky .....	178
9.6	Paryby a ryby .....	179
9.7	Obojživelníci a plazi .....	181
9.7.1	Obojživelníci .....	181
9.7.2	Ještěři .....	181
9.7.3	Hadí a užiteční .....	182
9.8	Savci .....	190
<b>10</b>	<b>Poškození zdraví rostlinami (Z. Frühbauer)</b> .....	191
10.1	Poškození dotykem .....	191
10.2	Otrava požitím .....	192
10.3	Otravy houbami .....	192
<b>11</b>	<b>Drogy (Z. Frühbauer)</b> .....	197
<b>12</b>	<b>Přehled rizik v jednotlivých oblastech světa (Z. Frühbauer)</b> ...	201
12.1	Palearktická oblast .....	201
12.2	Etiopská oblast .....	203
12.3	Indomalajská oblast .....	204
12.4	Oblast nearktická a neotropická .....	205
12.5	Oblast australsko – tichomořská .....	206
<b>13</b>	<b>Rady cestovatelům (J. Kvapilík)</b> .....	207
13.1	Turistický pochod .....	207
13.2	Rychlost pochodu .....	207
13.3	Odpočinek při pochodu .....	208
13.4	Režim pití při túře .....	208
13.5	Únava a její prevence za pochodu .....	209
13.6	Odstraňování únavy po turistickém pochodu .....	210
13.7	Maximální zatěžování v organizované turistice .....	210
<b>Závěr</b>	.....	215
<b>Literatura</b>	.....	216