
OBSAH

Úvod	5
Co je turistika	7
Proč „děláme“ turistiku	10
Jdeme na první vycházku	12
Jak se připravíme na výlet	16
Náročnější a náročné turistické cesty	19
Turistika v kolektivu	23
Turistika s dětmi a mládeží	25
Rodinná turistika	28
Umění chodit	29
Odpočinek a regenerace sil	33
Život kolem nás	37
Orientace a bloudění v přírodě	46
Značené cesty	53
Co všechno turista potřebuje	56
Jak a kdy jíst na cestě	68
Kde přespat	71
Táboření	76
Pěší turistika v horách	81
Pěší turistika v zimě	84
Pojištění	88
První pomoc	89
Zdravotní aspekty	93
Poznej a chraň	98
Z historie turistiky	105
Organizace turistiky	108
Turistická klasifikace	112
Turistika v zahraničí	114
Závěr	117