

# Obsah

PŘEDMLUVA . . . . .	3
ÚVOD . . . . .	5
I. SYSTÉM A ORGANIZACE TĚLESNÉ VÝCHOVY V ČSSR . . . . .	7
Poslání socialistické tělesné výchovy . . . . .	7
Organizace československé tělesné výchovy . . . . .	8
Vodní turistika v systému socialistické tělesné výchovy . . . . .	9
Historie vodní turistiky . . . . .	12
II. KULTURNĚ POZNÁVACÍ ČINNOST . . . . .	15
III. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA VODÁKA TURISTY . . . . .	21
Metodika pádlování . . . . .	21
Učební osnova výcviku pádlování na turistických lodích . . . . .	24
Stručný popis jednotlivých prvků osnovy . . . . .	26
Technika sjíždění řeky . . . . .	39
Překážky na řece . . . . .	42
IV. ODBORNĚ TECHNICKÉ ZNALOSTI . . . . .	49
Výzbroj a výstroj . . . . .	49
Nebezpečí na vodě . . . . .	62
Zdravověda vodáka turisty . . . . .	75
Příprava a provedení vodáckého zájezdu . . . . .	84
Vodácká matematika . . . . .	96
V. TURISTICKÁ ČINNOST VODÁCKÝCH ODDÍLŮ . . . . .	109
Formy činnosti . . . . .	109
Jednotná sportovní klasifikace . . . . .	120
Práce s mládeží . . . . .	124
Celoroční plán činnosti . . . . .	125
Vedoucí a cvičitelé vodní turistiky . . . . .	128
Rozvíjení všestranné turistiky v oddíle . . . . .	130

VI. PŘEDPISY PLAVEBNÍ A DOPRAVNÍ A POJIŠTĚNÍ . . . . .	132
Evidence sportovních plavidel . . . . .	132
Předpisy plavebního řádu . . . . .	133
Směrnice pro přepravu osob, zavazadel a lodí ČSD . . . . .	136
Přeprava nákladními automobily . . . . .	137
Pojištění lodí, loděnic a zákonité odpovědnosti z jejich provozu . . . . .	138
VII. RŮZNÉ . . . . .	140
Přehled současné vodácké literatury . . . . .	140
Seznam zdravotnické literatury . . . . .	140
Seznam vodáckých filmů . . . . .	141
Přehled vodáckých oddílů u TJ v ČSSR . . . . .	143
Minimální stavy sjízdnosti československých řek . . . . .	145
Rejstřík . . . . .	154