

## OBSAH

<i>Slovo na přivítanou</i> . . . . .	5
--------------------------------------	---

### Část první

#### ŽIVOT MEZI VODÁKY

I. <i>Oddíly a kroužky — Několik slov o organizaci mladých vodních turistů</i> . . . . .	12
II. <i>Pracovní náplň</i> . . . . .	18
III. <i>Kulturně poznávací činnost</i> . . . . .	21
IV. <i>Plánování činnosti</i> . . . . .	24
V. <i>Formy turistické činnosti</i> . . . . .	28
A. <i>Formy přípravné</i> . . . . .	29
B. <i>Formy vlastní</i> . . . . .	33
VI. <i>Odznak Mladého turisty ČSSR</i> . . . . .	34

### Část druhá

#### NAŠE LODĚ A JAK O NĚ PEČUJEME

I. <i>Druhy plavidel, jejich stavba a údržba</i> . . . . .	37
A. <i>Pramice</i> . . . . .	37
B. <i>Kánoe</i> . . . . .	41
C. <i>Jiné lodě</i> . . . . .	45

II. <i>Opravy lodí a potřeby pro opravy lodí na túře . . . . .</i>	46
A. <i>Opravy lodí na túře . . . . .</i>	46
B. <i>Menší opravy lodí v loděnici . . . . .</i>	48
C. <i>Velké a generální opravy . . . . .</i>	48
III. <i>Pádra . . . . .</i>	48

### Část třetí

#### VODÁCKÝ VÝCVIK

I. <i>Základní pojmy . . . . .</i>	52
II. <i>Metodická osnova výcviku . . . . .</i>	54
A. <i>Základní znalosti . . . . .</i>	54
B. <i>Vlastní výcvik na vodě . . . . .</i>	56
III. <i>Plavecký výcvik . . . . .</i>	74

### Část čtvrtá

#### NA VODĚ

I. <i>Vodní toky, překážky a nebezpečí na vodě . . . . .</i>	77
A. <i>Zákruty, vlny, peřeje . . . . .</i>	77
B. <i>Jezy a propusti . . . . .</i>	80
C. <i>Přírodní překážky . . . . .</i>	83
D. <i>Umění číst vodu . . . . .</i>	85
E. <i>Převržení lodí . . . . .</i>	89
F. <i>S chutí do toho! . . . . .</i>	91
II. <i>Příprava putování po řece . . . . .</i>	92
III. <i>Dorozumívání během plavby a zabezpečovací systémy</i>	95
IV. <i>Organizační uspořádání letního vodáckého putování mládeže . . . . .</i>	100
A. <i>Výběr účastníků . . . . .</i>	100
B. <i>Doprava . . . . .</i>	101
C. <i>Zásobování a stravování . . . . .</i>	103
D. <i>Styk s domovem a ostatní organizační záležitosti</i>	103
V. <i>Režim dne při vodním putování . . . . .</i>	104

VI. <i>Náplň odpočinkového dne</i> . . . . .	106
VII. <i>Na které řeky se vydáme</i> . . . . .	107
A. <i>České řeky</i> . . . . .	107
B. <i>Moravské řeky</i> . . . . .	111
C. <i>Slovenské řeky</i> . . . . .	112

### Část pátá

#### VODÁKOVA ŽIVOTOSPRAVA

I. <i>Co na sebe</i> . . . . .	114
II. <i>Co vezmeme s sebou</i> . . . . .	118
III. <i>Strava</i> . . . . .	121
IV. <i>Hygiena a zdravotní péče na túře</i> . . . . .	125
V. <i>Život v kolektivu a v přírodě</i> . . . . .	127

### Část šestá

#### HRY A ZÁVODY

<i>Hry</i> . . . . .	129
<i>Slalom</i> . . . . .	131
<i>Závod všestrannosti</i> . . . . .	132
<i>Soutěže a závodění na vodě</i> . . . . .	132
<i>Slovo na rozloučenou</i> . . . . .	135
<i>Výstroj a výzbroj jednotlivce pro vodní turistiku</i> . . . . .	136