

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	25
Turistika s dětmi a mládeží	27
Rodinná turistika	30
Umění chodit	31
Odpočinek a regenerace sil	35
Život kolem nás	39
Orientace a bloudění v přírodě	48
Značené cesty	55
Co všechno turista potřebuje	58
Jak a kdy jít na cestě	71
Kde přespát	74
Táboření	79
Pěší turistika v horách	84
Pěší turistika v zimě	87
Pojištění	91
První pomoc	92
Zdravotní aspekty	96
Poznej a chraň	101
Z historie turistiky	108
Organizace turistiky	111
Jak připravit akci	115
Turistická klasifikace	118
Turistika v zahraničí	120
Závěr	123