

Obsah

Hlavní směry rozvoje pobytu v přírodě a turistiky SSM

Pěší turistika — 17 (Připravujeme putování, Volba trasy, Výběr účastníků, Cíl trasy, Technickoorganizační příprava turistického putování, A na závěr)

Cykloturistika — 27 (Na kole do přírody, Jak se obléci na kolo, Na jakém kole se nám bude nejlépe jezdit, Technika cyklistiky, Jízda za různých podmínek, Péče o kolo, Hygiena cyklistiky, Strava a nápoje při vytrvalostním výkonu, Silniční doprava a bezpečnost jízdy, Příprava turistické cesty, Kulturně poznávací činnost, Turistické a rekreační cyklistické soutěže)

Vodní turistika — 49 (Jedeme na vodu, Vybavení pro vodáckou činnost, Zajištění bezpečnosti při vodácké činnosti, Základní vodácký výcvik, Výcvik na proudící vodě, Typy pro víkendy na vodě, Typy na prázdniny, Příprava a zajištění vodácké činnosti)

Vysokohorská turistika — 63 (Než se vydáte do hor, Možnosti vysokohorské turistiky u nás, Je zvládnutí pohybu ve vysokohorském terénu obtížné? Prvořadáý požadavek pohybu v horách — bezpečnost, Orientace není jen pro zábavu a sport, Příprava a provedení víkendové akce, Závěrem)

Lyžování — 75 (Jedeme za sněhem, Jak lyžovat, Než si koupíte lyže, Jak namazat, Jak a od čeho začít? Jak organizovat lyžařský víkend pro větší kolektivy)

Orientační běh — 89 (S busolou do přírody, Průpravné formy orientace, Formy jednotlivých soutěží, Příprava rozpisu soutěže, Výběr vhodného místa startu, cíle a shromaždiště, Zabezpečení mapového materiálu, Vytyčení tratí v terénu a jejich zákres do map, Přihlášky a losování, Organizace a zabezpečení jednotlivých funkcí při závodě v orientačním běhu, Vydání konečného protokolu a technických výsledků)

Dálkové pochody — 113 (Jak se vypořádat s kilometry, Co je to dálkový pochod, Jak uspořádat dálkový pochod)

Windsurfing — 127 (Na prkně a s plachtou, Pionýři windsurfingu v Evropě, Co hovoří pro windsurfing, Popis a terminologie, Základy jízdy, Organizace windsurfingu v ČSSR, Závodní činnost, A co říci na závěr?)

Hry v přírodě — 151 (Pro volnou chvíli, Hry pro zahřátí organismu, Hry pro rozvoj síly a obratnosti, Hry pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, Hry na hřišti, Hry na louce, Hry na sněhu, Hry ve vodě, Pálkovaná)

Pojištění při tělovýchovně branné činnosti v SSM — 175
Seznam použité a doporučené literatury — 177