

OBSAH

ÚVODEM

I. ŘEKA A VĚCI KOLEM

- Život na vodě a kolem vody /9/
- Vodní tok /11/
- Tvorba řečiště /15/
- Úpravy vodních toků /18/
- Stavby na řekách /18/
- Měření a posuzování stavů vody /21/
- Klasifikace vodních toků /23/ ²⁴
- Stupnice obtížnosti vodních toků /25/ ²
- Vydané kilometráže a jejich použití /29/
- Mapa a její použití /32/ ²
- Zjištění spádu vodního toku /36/

II. JAK A S ČÍM NA VODU

- Vodácké vybavení /41/
- Kánoe /43/
- Kajak /47/
- Další příslušenství lodi /49/
- Pramice /50/
- Vodácká výstroj neboli oblékání na vodu /50/
- Materiály na stavbu laminátových lodí /53/
- Konstrukce lodí /55/
- Technologie stavby lodí /60/
- Základní ochrana zdraví /67/
- Péče o loď /69/
- Oprava lodí /69/
- Oprava pádel /72/

III. TECHNIKA JÍZDY NA LODÍCH

- Tvar lodí /77/
- Stabilita lodí /77/
- Loď jako páka /81/
- Náklony lodí pro usnadnění řízení /82/
- Jízda v proudu /83/
- Technika jízdy na kánoi /85/
- Technika jízdy na kajaku /106/

IV. JÍZDA NA ŘECE

- Příprava vodácké túry /117/
- Provedení vodácké túry /118/
- Všeobecné zásady pohybu na vodě /120/
- Organizace kolektivu na vodě /121/
- Časová kalkulace /124/
- Zásady pohybu na prudce tekoucí vodě /125/
- Prvosjezdy a jízda na tocích obtížnosti WW IV—V /125/
- Taktické vedení lodí /126/
- Jízda na tekoucí vodě /128/
- Jízda na zdivočelých řekách /141/

Sjíždění propustí a jezů /142/
Cvičení pod propustí /145/
Nebezpečí při vodní turistice /147/
Co dělat při zvrhnutí /150/
Nebezpečí při jízdě na zahraničních řekách /152/

V. POBYT V PŘÍRODĚ

Význam táboření pro vodní turistiku /155/
Výzbroj pro táboření /156/
Tábořiště /163/
Stravování na vodácké turistické cestě /169/
Bivakování a oheň /173/
Počasí /182/
Aktivní odpočinek /186/
Hygiena /186/
Onemocnění a úrazy /190/

VI. SOUTĚŽE VE VODNÍ TURISTICE

Vodácké turistické jízdy zdatnosti /205/
Soutěž o nejzdatnějšího vodáka a vodácký oddíl ČSR /207/
Výkonnostní odznak ve vodní turistice /211/
Mezinárodní vodácký turistický odznak /213/
Jednotná sportovní klasifikace v turistice /214/

DO NOVÉ ETAPY /215/

PŘÍLOHA (219)

Tabulka řek rozdělených podle stupňů obtížnosti
ZW a WW /221/
Seznam vodočtů — minimální stavy sjízdnosti /246/