

OBSAH

ÚVOD	5
I. PODMÍNKY PRO ZÍSKÁNÍ ODZNAKU MLADÝ TURISTA ČSSR	7
II. ORGANISACE TURISTIKY MLÁDEŽE	11
1. Význam organizace	11
2. Hlavní zásady organizace turistiky mlá- deže	11
3. Názvy orgánů provádějících turistiku a nejčastější zkratky	13
4. Československý svaz mládeže	13
5. Pionýrská organizace	14
6. Československý svaz tělesné výchovy	14
III. NORMY PRO TURISTIKU MLÁDEŽE	16
IV. KULTURNĚ POZNÁVACÍ ČINNOST	18
1. Obsah a rozsah kulturně poznávací čin- nosti	19
2. Metody kulturně poznávací činnosti	23
3. Turistický deník	24
4. Jak plnit podmínky	25
V. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	26
1. Hlavní úkoly tělesné výchovy	26
2. Pořadová cvičení	27
3. Plavání	28
4. Kolo, lyže, loď a motorové vozidlo	31
5. Branné hry	31
6. BPOVOV, PPOV	33
VI. ORIENTACE	35
1. Co znamená orientace a její význam pro turistiku	35
2. Zásady pro orientaci	35
3. Určení světových stran	36
4. Kompas a busola	39
5. Mapa	39
6. Práce s busolou a mapou	41
VII. ODHAD VZDÁLENOSTI	49
VIII. NEBEZPEČÍ PŘI TURISTICE	52
1. Nebezpečí subjektivní - zaviněné	52

2. Nebezpečí objektivní - nezaviněné	52
3. Ochrana proti nepříznivým vlivům počasí	53
4. Dodržuj zásady bezpečnosti v turistice	55
5. Horská služba	55
IX. PŘEDPOVĚĎ POČASÍ	56
1. Příznaky zlepšování počasí	56
2. Příznaky zhoršování počasí	56
3. Tlakoměr - barometr	56
X. VÝSTROJ A VÝZBROJ	57
1. Oblečení	57
2. Obutí	57
3. Popis úboru mladých turistů	58
4. Zvláštnosti oblečení při turistice prováděné přesunovými prostředky	58
5. Vybavení na cestu	59
6. Ošetřování výstroje a výzbroje	59
7. Uložení věcí na cestu	59
XI. TÁBOŘENÍ	61
1. Druhy stanů	61
2. Stavba stanu	62
3. Úprava vnitřku stanu	63
4. Péče o stan	63
5. Výběr místa pro táboření	64
6. Úprava tábořiště	64
XII. OHEŇ A VAŘENÍ	65
1. Výběr a úprava místa pro oheň	65
2. Druhy ohnišť	65
3. Cestovní vaříče	68
4. Výběr dřeva, rozdělování a udržování ohně	68
5. Zrušení ohně	68
6. Vaření na otevřených ohních	69
7. Stravování na výletech	69
8. Dodržování hygienických zásad	69
9. Postupy při přípravě jednoduchých jídel	70
XIII. DOVEDNOSTI	72
1. Nůž	72
2. Sekerka	72
3. Pila	73
4. Zatloukání kůlů	73
5. Porážení stromů	73

6. Práce s provazem	74
7. Spravování a praní prádla	75
XIV. TURISTICKÉ ZNAČENÍ	
A ORIENTACE	76
1. Krátké vysvětlení	76
2. Vyznačení cest v terénu	76
3. Jak používat značených cest	77
4. Ochrana turistického značení	78
5. Pokyny pro splnění podmínky OMT ČSSR III - pomoc při značení	78
XV. JÍZDNÍ ŘÁDY	80
1. Jak vyhledáš vhodné spojení vlakem na železniční stanici	80
2. Jak vyhledáš spojení v knižním jízdním řádu ČSD	80
3. Pokyny pro použití rychlíku	81
4. Jak dlouho platí jízdenka - přerušeni jízdy	82
5. Sleva na dráze pro turisty	82
6. Odlišnosti autobusových jízdních řádů.	82
XVI. ZDRAVOVĚDA MLADÉHO TURISTY	83
1. Hlavní orgány lidského těla a jejich funkce	83
2. První pomoc při turistice	84
3. Zásady osobní hygieny	88
4. Vybavení zdravotnické brašny	88
XVII. PŘEHLED LITERATURY	89
PŘEHLED O SPLNĚNÍ PODMÍNEK OMT ČSSR I.	92
PŘEHLED O SPLNĚNÍ PODMÍNEK OMT ČSSR II.	94
PŘEHLED O SPLNĚNÍ PODMÍNEK OMT ČSSR III.	96

Barevná příloha

- Oblečení mladého turisty
- Klíč mapových a turistických značek
- Turistické značení
- Značení Horské služby
- Dopravní značky