

## OBSAH

<i>Zimní rekreačně výcvikové zájezdy</i>	7
<i>Příprava zájezdu</i>	15
Administrativní směrnice	19
Příprava ve škole	40
Výzbroj a výstroj	45
Rekreační středisko	55
<i>Program zájezdu</i>	61
Rámcový rozvrh	61
Denní program	62
<i>Výchovná zařízení střediska</i>	66
(Řád střediska, služby ve středisku, samospráva, vztyčování a snímání vlajky, denní rozkaz, hesla, pokřiky, nástěnné noviny, kronika zájezdu, deník, hodnocení a soutěže.)	
<i>Výcvik a rekreace</i>	79
Lyžování: Osnova podle věkových stup.	79
Methodika	81
Methodický postup	83
Popis cviků	84
Ukázky	104
Hry	108
Výlety	113
Závody	117
Sáňkování	130
<i>Sportovní informace</i>	132
(Orientace v horách, nebezpečí hor, první pomoc.)	
<i>Večerní besedy</i>	141
<i>Rozloučení s horami</i>	153
<i>Literatura</i>	155