

Obsah

1 Základní pojmy	7
1.1 Turistika	7
1.1.1 Historie turistiky	7
1.1.2 Druhy turistiky	8
1.1.3 Složky turistiky	8
1.1.4 Význam turistiky	9
1.2 Cyklistika	10
1.2.1 Historie cyklistiky	10
1.2.2 Horská cyklistika	11
1.3 Cykloturistika	12
1.3.1 Charakteristika	12
1.3.2 Historie cykloturistiky	14
2 Materiálové vybavení – MTB	15
3 Cyklistické dovednosti	21
3.1 Technika jízdy	21
3.2 Údržba a opravy	23
4 Vedení skupiny	31
5 Orientace v přírodě	35
5.1 Mapy	35
5.2 Orientace na mapě a v terénu	36
5.3 Turistické značení – systém značení tras v přírodě	37
5.4 GPS – moderní způsob navigace	39
6 Ochrana zdraví	43
6.1 Příklad, prvek pasivní ochrany cyklisty	43
6.2 Bezpečnost provozování cyklistiky a cykloturistiky	46
6.2.1 Rizika jízdy na kole a jejich předcházení	46
6.3 První pomoc při úrazech	49
6.3.1 Sejmutí ochranné přilby	49
6.3.2 Základní zásady první pomoci	49
6.3.3 Doporučené vybavení lékárníčky	51
7 Trénink v cykloturistice (Sylvia Hřebíčková)	53
7.1 Trénink cykloturisty	53
7.1.1 Tréninkové zatížení	54
7.2 Struktura tréninkového roku	55
7.2.1 Tréninkové cykly	55
7.2.2 Příprava a průběh cykloturistické akce	59
7.3 Vliv provozování cykloturistiky na zdraví	60
7.3.1 Cykloturistika a zdraví	60
7.3.2 Zdravotní omezení	62
7.4 Únava a regenerace	64
8 Cykloturistika a životní prostředí	67
9 Východiska cyklistické dopravy v ČR	69
9.1 Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy	69
9.2 Cíle cyklostrategie	69
9.3 Základní koncepční materiál	69
10 Cyklistická infrastruktura	71
10.1 Druhy cyklistické dopravy	71
10.2 Právní východiska	71
10.3 Charakteristika pozemních komunikací se zřetelem k cyklistice	71
10.4 Jízda po pozemních komunikacích	72
10.5 Jízda mimo pozemní komunikace	73
10.6 Povinné vybavení kola	74
10.7 Doprovádní pravidla	75

11 Mimoměstská cykloturistika	79
11.1 Charakteristika	79
11.2 Evidence cyklistických stezek	79
11.3 Systém cyklotras	79
11.3.1 Cyklotrasa	79
11.3.2 Cyklostezka (stezka pro cyklisty, cyklistická stezka)	80
11.4 Lokality, druhy cyklotras	81
11.4.1 Lokality	81
11.4.2 Druhy cyklistických tras	81
11.5 Pravidla pro používání cyklistických značených tras	81
11.6 Slabé a silné stránky českých cyklotras a cykloturistiky	81
11.7 Příležitosti v cykloturistice	83
12 Městská cykloturistika.....	85
12.1 Charakteristika	85
12.2 Základy koncepce cyklistické dopravy ve městě	85
12.3 Analýza financování cyklistické dopravy ve městech ČR	90
13 Stav cyklistické dopravy ve vybraných zemích a městech EU.....	91
13.1 Rakousko	91
13.1.1 Vídeň	91
13.1.2 Salcburk	93
13.1.3 Graz	94
13.2 Německo	94
13.2.1 Hamburk	95
13.2.2 Freiburg im Breisgau	95
13.2.3 Brémy	96
13.3 Švýcarsko	97
13.3.1 Bern	97
13.3.2 Basilej	99
13.4 Anglie	99
13.4.1 Londýn	99
13.5 Holandsko	100
13.5.1 Groningen	100
14 Cykloturistika v osnovách škol v ČR	103
14.1 Cykloturistika v systému vzdělávání	103
14.2 Organizace cykloturistického výletu, kurzu	106
14.2.1 Organizace výjezdu	107
14.2.2 Organizace cykloturistického kurzu	108
14.3 Ukázková výjezdová cyklotrasa	111
15 Perspektivy dalšího rozvoje cykloturistiky v ČR	115
Seznam zdrojů informací	119
Publikace	119
Odborné články	120
Diplomové a bakalářské práce	120
Elektronické zdroje	121