OBSAH

1 Úvod ... 7
2 Historie turistiky, rekreace a cestovního ruchu ... 8
3 Rekreologie, volný čas, rekreace ... 11
3.1 Rekreace a rekreologie ... 11
3.1.1 Typizace rekreace ... 11
3.1.2 Společenský význam rekreace ... 12
3.2 Volný čas ... 13
3.2.1 Limity volného času ... 13
4 Rekreace ve volné krajině, rekreační utilizace prostředí ... 15
4.1 Rekreační utilizace prostředí – základní pojmy ... 15
4.1.1 Rekreační únosnost území ... 15
4.2 Limity rekreace, turismu a cestovního ruchu v krajině ... 18
4.3 Parametrizace příměstské rekreace ... 21
4.3.1 Funkční prostorové limity ... 21
4.3.2 Limity dostupnosti a únosnosti ... 23
5 Vliv krajinných prvků na lidský organismus ... 25
5.1 Krajinný ráz ... 25
5.2 Pozitivní vlivy ... 26
5.2.1 Baktericidní a bakteriostatické účinky zeleně ... 26
5.2.2 Ionizace vzduchu ... 28
5.2.3 Ozón ... 29
5.2.4 Zelená barva ... 30
5.3 Negativní vlivy ... 31
5.3.1.1 Pylové alergie ... 31
5.3.1.2 Alergie na hmyzí bodnutí ... 32
5.3.1.3 Sinice a alergie na ně ... 33
6 Vliv rekreace na prostředí ... 35
6.1 Pozitivní aspekty ve vztahu rekreace - prostředí ... 35
6.2 Negativní aspekty ve vztahu rekreace - prostředí ... 36
6.2.1 Vlivy jednotlivých typů rekreačních aktivit na životní prostředí ... 36
6.2.1.1 Chůze, pěší turistika, běh, orientační běh ... 36
6.2.1.2 Sjezdové lyžování ... 38
6.2.1.3 Lyžařská turistika,běh na lyžích ... 41
6.2.1.4 Horolezectví, skálolezení, kaňoning ... 42
6.2.1.5 Cyklistika, horská kola ... 43
6.2.1.6 Kanoistika, vodní turistika ... 44
6.2.1.7 Plachtění a windsurfing ... 45
6.2.1.8 Motorové čluny, vodní lyžování ... 47
6.2.1.9 Šnorchlování a přístrojové potápění ... 48
6.2.1.10 Golf ... 50
6.2.1.11 Jezdectví ... 53
6.2.1.12 Střelectví ... 55
6.2.1.13 Motosport ... 56
6.2.1.14 Letecký sport, parašutismus, rogalo ... 58
6.3 Šetrné formy turistiky ... 59
7 Technické, biologické a biotechnické úpravy krajiny pro rekreační a terapeutické využití ... 63
7.1 Turistické stezky a využívání cestní sítě v krajině pro turistiku ... 63
7.1.1 Pěší trasy a jejich značení ... 64

7.1.2 Naučné stezky ... 64
7.1.2.1 Návrh tabulí ... 64
7.1.3 Hipostezky ... 65
7.1.3.1 Metodika pro jezdecké stezky ... 65
7.1.3.2 Jezdecké stezky – povrch z hlediska koní ... 67
7.1.3.3 Povrch z hlediska přírody ... 69
7.1.4 Cyklotrasy a cyklostezky ... 70
7.1.4.1 Základní pojmy ... 70
7.1.4.2 Značení cyklotras ... 70
7.1.4.3 Vinařské stezky ... 73
7.1.4.4 Singltreky ... 73
7.1.5 Lyžařské tratě ... 74
7.1.6 Ceny značení tras ... 74
7.1.7 Informační systém Lesů České republiky, s.p. ... 74
7.2 Dětská hřiště ... 76
7.3 Golfová hřiště ... 77
7.3.1 Legislativní rámec stavby a provozu golfových hřišť ... 77
7.3.2 Golfová hřiště z hlediska vlivu na krajinný ráz ... 78
7.3.2.1 Golfová hřiště na orné půdě ... 78
7.3.2.2 Golfová hřiště jako biocentrum ... 78
7.3.2.3 Golfové hřiště jako rekultivace ... 78
7.3.3 Golfová hřiště v České republice ... 79
7.3.3.1 Součásti golfových ploch ... 79
7.4 Vodní rekreace a vodní turistika ... 82
7.5 Zimní sporty ... 82
7.6 Zpřístupňování krajiny pro handicapované ... 84
7.6.1 Zpřístupnění lesů ... 84
7.6.1.1 Cesty a pěšiny ... 85
7.6.2 Pláže ke koupání ... 87
7.6.3 Rybaření ... 88
7.6.4 Přístaviště lodí ... 88
8 Rekreační účinky lesních porostů a jejich společenská utilizace ... 90
8.1 Rekreační funkce lesa dle Ústavu pro hospodářskou úpravu lesů ... 90
8.2 Hodnocení sociálně-rekreační a zdravotně-hygienické funkce lesa metodou Vyskot a kol. (2003) ... 94
8.2.1 Sociálně-rekreační funkce ... 94
8.2.2 Zdravotně-hygienická funkce lesa ... 96
8.3 Úpravy porostního prostředí ... 99
8.3.1 Zvyšování rekreační funkce a účinnosti lesních porostů ... 99
8.3.2 Optimalizace rekreační funkce lesů ... 100
8.3.2.1 Lesnická rekreační opatření v závislosti na rekreační významnosti území 100
8.3.2.2 Způsoby zvyšování rekreačního efektu lesů ... 101
8.3.2.3 Výchovné, těžební a obnovní postupy v lesích se zvýšeným rekreačním významem ... 104
8.4 Zákaz některých činností v lesích ... 107
9 Terapie na rekreologickém principu ... 108
9.1.1 Balneologie ... 108
9.1.1.1 Speleoterapie ... 109
9.1.2 Hipoterapie ... 109

9.1.3 Canisterapie ... 110
9.1.4 Arteterapie ... 111
10 Cestovní ruch jako forma rekreace, společenský význam ... 112
10.1 Definice a specifické rysy cestovního ruchu ... 112
10.2 Předpoklady rozvoje cestovního ruchu ... 113
10.3 Členění nabídky cestovního ruchu v ČR ... 114
10.4 Rajonizace cestovního ruchu ... 115
10.5 Kapacitní ukazatele cestovního ruchu v ČR ... 117
10.6 Výkonové ukazatele cestovního ruchu v ČR ... 117
10.7 SWOT analýzy cestovního ruchu v ČR ... 118
10.7.1 Obecná SWOT analýza cestovního ruchu v ČR ... 119
10.7.2 SWOT analýza turistické nabídky a financování cestovního ruchu ... 120
10.8 Řízení rekreačních aktivit, legislativa ... 122
10.8.1 Organizace podporující cestovní ruch a turistiku ... 122
10.8.1.1 Ministerstvo pro místní rozvoj ... 122
10.8.1.2 Česká centrála cestovního ruchu ... 123
10.8.1.3 Asociace cestovních kanceláří ČR ... 124
10.8.1.4 Asociace českých cestovních kanceláří a agentur ... 125
10.8.1.5 Svaz venkovské turistiky ... 125
10.8.1.6 Asociace turistických informačních center České republiky ... 126
10.8.1.7 Lesy České republiky a Program 2000 ... 126
10.8.1.8 Klub českých turistů ... 127
10.8.2 Legislativa ... 128
11 Projekty a jejich financování ... 130
11.1 Klasifikace NUTS ... 130
11.2 Možnosti projektů v cestovním ruchu v letech 2007-2013 ... 130
11.2.1 Infrastruktura ... 130
11.2.2 Služby a marketing ... 131
11.3 Strukturální fondy EU ... 131
11.3.1 Integrovaný operační program (financovaný z ERDF) ... 131
11.3.2 Regionální operační programy ... 132
11.3.3 Sektorové operační programy ... 133
11.3.3.1 Operační program životní prostředí ... 133
11.4 Programy Evropské komise ... 133
11.4.1 Program rozvoje venkova ... 133
12 Použitá a doporučená literatura ... 135
13 Důležité odkazy ... 139