

# OBSAH

## Úvodem

5

## I. Obsah a formy zimní aktivity v přírodě

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Zimní činnost je...                              | 9  |
| Obsah a formy tělesných cvičení a zimních sportů | 9  |
| Obsah a formy turistiky a pobytu v přírodě       | 10 |
| Obsah a formy branné činnosti                    | 13 |

## II. Lyžování, sáňkování, bruslení

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Výcvik v plonýrském oddíle      | 17         |
| Abychom si rozuměli při výcviku | 19, 34, 41 |
| Výzbroj a výstroj               | 21, 35, 42 |
| Co můžete děti naučit           | 25, 38, 44 |

## III. Vlastivědně turistická výchova

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Vlastivědná kulturně poznávací činnost             | 51 |
| Orientace v zimní přírodě                          | 53 |
| Stavby na sněhu a ze sněhu a stavba stanů na sněhu | 59 |
| Oheň a vaření v zimě                               | 61 |

## IV. Hry v zimní přírodě

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Výběr her vhodných do zimní přírody | 69 |
| Malé hry                            | 70 |
| Velké terénní hry                   | 81 |
| Celotáborové etapové hry            | 84 |

## V. Závodní a soutěže

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Plonýrská sportovní liga             | 91  |
| Celostátní branná hra Vždy připraven | 94  |
| Další zajímavé soutěže a závody      | 95  |
| Základní pravidla ledního hokeje     | 101 |

---

## **VI. Zimní akce**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Výlety na lyžích a pěšky . . . . .                        | 105 |
| Víkendové zájezdy na hory . . . . .                       | 108 |
| Den Lidových milicí . . . . .                             | 108 |
| 100 jarních kilometrů . . . . .                           | 112 |
| Zimní tábory a soustředění s odborným zaměřením . . . . . | 113 |

## **VII. Příklady cvičení, vycházek a výletů**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Zima je za dveřmi . . . . .                  | 125 |
| Je chladné počasí, sucho, slunečno . . . . . | 134 |
| Mrzne jaksepatří . . . . .                   | 145 |
| Napadlo sněhu až po kolena . . . . .         | 159 |

## **VIII. Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti pionýrských kolektivů v zimě**

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Bezpečnost především . . . . .                                        | 175 |
| Zásady bezpečného pobytu na horách . . . . .                          | 176 |
| Bezpečnost při přepravě a přesunu kolektivu . . . . .                 | 178 |
| Všeobecně platné zásady bezpečnosti a ochrany zdraví . . . . .        | 179 |
| Požární ochrana a prevence . . . . .                                  | 181 |
| Zásady první pomoci . . . . .                                         | 182 |
| Postup v případě vážného úrazu nebo jiné mimořádné události . . . . . | 184 |

---