

<b>1. Charakteristika, úkoly a obsah cvičení a pobytu v přírodě</b>	<b>8</b>
1.1. Charakteristika cvičení a pobytu v přírodě	8
1.2. Úkoly cvičení a pobytu v přírodě	8
1.3. Obsah cvičení a pobytu v přírodě	9
1.4. Ostatní organizace s podobným zaměřením	9
<b>2. Cílové skupiny a organizační formy</b>	<b>10</b>
2.1. Cílové skupiny a věkové zvláštnosti	10
2.2. Organizační formy cvičení a pobytu v přírodě	11
2.2.1. Cvičební jednotka v přírodě	11
2.2.2. Výběh do terénu	11
2.2.3. Vycházka	11
2.2.4. Výlety	12
2.2.5. Pobytové akce	14
2.2.6. Tábory	14
<b>3. Program</b>	<b>17</b>
3.1. Základní činnosti obsažené v programu CPP	17
3.1.1. Přirozená tělesná cvičení	17
3.1.2. Turistika	18
3.1.2.1. Pěší turistika	18
3.1.2.2. Vysokohorská turistika	19
3.1.2.2.1. Turistika na značených horských cestách	19
3.1.2.2.2. Turistika na zajištěných horských výstupech (ferratách, klettersteig)	19
3.1.2.3. Vodní turistika	19
3.1.2.4. Cykloturistika	19
3.1.2.4.1. Správné zásady jízdy ve skupině	20
3.1.2.4.2. Strava a pitný režim	20
3.1.2.4.3. Protahovací cviky	20
3.1.2.5. Lyžařská turistika	21
3.2. Hry, soutěže a sporty v přírodě	21
3.2.1. Hry	22
3.2.1.1. Didaktické zásady přípravy, nácviku a vedení her	22
3.2.1.2. Drobné hry v přírodě	25
3.2.1.3. Velké terénní hry	26
3.2.1.3.1. Specifika velkých terénních her	26
3.2.1.3.2. Rizika spojená s organizací a hraním velkých terénních her	27
3.2.1.4. Etapové hry	27
3.2.1.5. Hry na sněhu a na ledu	30
3.2.1.6. Hry na vodě	31
3.2.1.7. Předávání zpráv	31
3.2.1.8. Noční hry	32
3.2.1.9. Sportovní hry v přírodě	33
3.2.2. Soutěže	33
3.2.2.1. Soutěž mládeže v přírodě – „MEDVĚDÍ STEZKOU“	34
3.2.3. Sporty v přírodě	36
3.3. Odborně technické znalosti a dovednosti	38

3.3.1.	Ohně a ohniště . . . . .	38
3.3.1.1.	Zásady práce s ohněm . . . . .	38
3.3.1.2.	Ohně užitkové . . . . .	38
3.3.1.3.	Ohně besední . . . . .	39
3.3.1.4.	Ohně slavnostní . . . . .	39
3.3.2	Stany . . . . .	40
3.3.3.	Lana a vázání uzlů . . . . .	40
3.3.3.1.	Základní uzly . . . . .	40
3.3.3.2.	Využití lana ve cvičební jednotce, hrách a soutěžích . . . . .	42
3.3.4.	Tábornické práce . . . . .	43
3.3.4.1.	Tábornické náčiní a nářadí . . . . .	43
3.3.4.2.	Kácení stromů . . . . .	45
3.3.4.3	Práce se dřevem . . . . .	45
3.4.	Orientace a topografie . . . . .	45
3.4.1.	Orientace . . . . .	45
3.4.1.1.	Orientace podle nebeských těles . . . . .	46
3.4.2.	Kompas a buzola . . . . .	47
3.4.2.1.	Určení azimutu . . . . .	47
3.4.3.	Určování vzdáleností a výšek . . . . .	48
3.4.3.1.	Odhady vzdáleností a délek . . . . .	48
3.4.3.2.	Měření vzdálenosti krokováním . . . . .	49
3.4.3.3.	Šířková metoda . . . . .	49
3.4.3.4.	Měření nepřístupných vzdáleností . . . . .	50
3.4.3.5.	Odhady výšek . . . . .	50
3.4.4.	Mapa . . . . .	50
3.4.4.1.	Rozdělení map . . . . .	51
3.4.4.2.	Mapy topografické . . . . .	51
3.4.4.3.	Základní obsah map . . . . .	51
3.4.4.4.	Znázornění terénu na mapách . . . . .	53
3.4.4.5	Úlohy řešené pomocí vrstevnic . . . . .	54
3.4.4.6	Vydávání map v České republice . . . . .	55
3.4.5.	Práce s mapou a buzolou . . . . .	55
3.4.6.	Metody moderní navigace . . . . .	57
3.4.6.1.	Možnosti družicové navigace . . . . .	57
3.4.6.2.	Příklady a možnosti využití . . . . .	58
3.4.7.	Značení turistických cest . . . . .	59
3.4.8.	Orientační hry . . . . .	60
3.5.	Kulturně-poznávací činnost – KPČ . . . . .	62
3.5.1.	Rozsah a obsah KPČ . . . . .	62
3.5.2.	Metody KPČ . . . . .	63
3.5.3.	Dokumentace . . . . .	64
3.6.	Doprovodný program . . . . .	64
3.6.1.	Jak vyplnit volný čas na akcích CPP . . . . .	64
3.6.1.1.	„Duševní gymnastika“ . . . . .	64
3.6.1.2.	Na motivy umění – tvořivé činnosti . . . . .	65
3.6.1.3.	Zpěv . . . . .	65
3.6.1.4.	Mluvené slovo – komunikace, řečnictví . . . . .	66
3.6.1.5.	Sebepoznání . . . . .	66
3.6.1.6.	Drobné hříčky . . . . .	67
3.6.1.7.	Seznamky . . . . .	67
3.6.2.	Zásady přípravy programu (scénář, režie) . . . . .	67
3.6.2.1.	Scénář . . . . .	68
3.6.2.2.	Režie . . . . .	68

3.7.	Zážitkové programy . . . . .	68
3.7.1.	Zážitková pedagogika . . . . .	68
3.7.2.	Charakteristika zážitkové akce . . . . .	69
3.7.3.	Teambuilding . . . . .	69
<b>4.</b>	<b>Zabezpečení akcí . . . . .</b>	<b>71</b>
4.1.	Právní problematika . . . . .	71
4.1.1	Závazné právní normy . . . . .	71
4.1.2.	Doporučení . . . . .	72
4.2.	Organizační zabezpečení . . . . .	72
4.3.	Materiální a technické zabezpečení . . . . .	73
4.3.1.	Společné materiálně technické zázemí . . . . .	73
4.4.	Výzbroj a výstroj . . . . .	74
4.4.1.	Obecná výzbroj a výstroj pro CPP, pěší a horskou turistiku . . . . .	74
4.4.1.1.	Výstroj . . . . .	74
4.4.1.2.	Výzbroj . . . . .	77
4.4.2.	Speciální výzbroj a výstroj pro vodní turistiku . . . . .	80
4.4.2.1.	Výzbroj . . . . .	80
4.4.2.2.	Výstroj . . . . .	82
4.4.3.	Speciální výzbroj a výstroj pro cykloturistiku . . . . .	83
4.4.3.1	Výzbroj . . . . .	83
4.4.3.2	Výstroj . . . . .	84
4.4.4.	Speciální výzbroj a výstroj pro lyžařskou turistiku (běžecké lyžování) . . . . .	84
4.4.4.1.	Výzbroj . . . . .	84
4.4.4.2.	Výstroj . . . . .	85
4.5.	Personální zabezpečení . . . . .	85
4.6.	Finanční zabezpečení . . . . .	86
4.7.	Zdravotnické zabezpečení . . . . .	86
4.7.1.	Číslo tísňového volání . . . . .	87
4.7.1.	Doporučení vybavení lékárničky . . . . .	87
<b>5.</b>	<b>Ochrana přírody . . . . .</b>	<b>89</b>
5.1.	Proč máme přírodu chránit . . . . .	89
5.2.	Zákony a instituce . . . . .	89
5.2.1.	Legislativa ČR . . . . .	90
5.2.2.	Instituce ČR . . . . .	90
5.3.	Základní složky přírodního prostředí . . . . .	91
5.4.	Chráněná území . . . . .	92