

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 HISTÓRIA TURISTIKY A POBYTOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE	6
2 ÚVOD DO TURISTIKY A POBYTU V PRÍRODE	8
2.1 DEFINOVANIE TURISTIKY.....	8
2.2 CIEĽ TURISTIKY.....	9
2.3 OBSAH TURISTIKY.....	9
2.3.1 Pohybová zložka.....	10
2.3.2 Kultúro-poznávacia zložka.....	11
2.3.3 Odborno-technická zložka.....	13
2.4 FORMY TURISTIKY.....	13
2.5 DRUHY PEŠEJ TURISTIKY.....	15
3 PRÍPRAVA A ORGANIZÁCIA PRESUNU V TURISTIKE A POBYTU V PRÍRODE	16
3.1 PLÁNOVANIE TURISTICKEJ AKCIE.....	16
3.1.1 Podmienky.....	17
3.1.2 Terén.....	17
3.1.3 Ľudský faktor.....	17
3.2.1 Zásady prípravy a organizácie turistickej akcie.....	18
3.2.2 Etapy prípravy na turistickú akciu.....	18
3.2.2.1 Obsahová príprava.....	19
3.2.2.2 Organizácia presunu.....	20
3.2.3 Telesná príprava.....	21
4 ZÁKLADNÉ VYBAVENIE PRE TURISTIKU A POBYTOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE	23
4.1 JEDÁLENSKÉ POTREBY.....	23
4.2 OSVETLENIE.....	24
4.3 KOMPAS - BUZOLA, GPS, MOBILNÝ TELEFÓN.....	25
4.4 TURISTICKÉ PALICE.....	26
4.5 ZÁKLADNÁ SÚPRAVA NA PREŽITIE.....	27
4.6 OKULIARE.....	28
4.7 HYGIENICKÉ POTREBY.....	28
5 VÝSTROJ NA PEŠIU TURISTIKU A POBYTOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE	29
5.1 VÝBER MATERIÁLU.....	29
5.1.1 Princíp vrstiev pri použití klasických materiálov.....	30
5.1.2 Princíp vrstiev pri použití moderných materiálov.....	31
5.2 NÁVLEKY.....	34
5.3 ČIAPKA, ŠATKA, RUKAVICE.....	34
5.4 OBUV.....	35
5.5 PONOŽKY.....	37
5.6 PLECNIAK.....	38
5.7 PODLOŽKY NA SPANIE.....	40
5.8 SPACIE VAKY.....	41
5.9 STANY PRE TURISTIKU A POBYT V PRÍRODE.....	43
6 TÁBORISKÁ PRI TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE	45
7 VARIČE A OHNISKÁ PRI TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE	48
7.1 VARIČE.....	48
7.2 OHEŇ A OHNISKO.....	48
7.2.1 Druhy ohnísk.....	49
8 CHÓDZA AKO ZÁKLADNÁ POHYBOVÁ ČINNOSŤ V PEŠEJ TURISTIKE	51
8.1 TURISTICKÁ CHÓDZA A JEJ ZÁKLADNÁ BIOMECHANICKÁ CHARAKTERISTIKA.....	51
8.2 VPLYV TURISTICKEJ CHÓDZE NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS.....	52

9 ZÁKLADY METEOROLÓGIE	55
9. 1 VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE O FUNKOVANÍ POČASIA.....	55
9. 2 PRAKTICKÁ METEOROLÓGIA.....	56
10 ZNAČKOVANIE TURISTICKÝCH CHODNÍKOV.....	59
11 MAPA A ORIENTÁCIA PRI PEŠEJ TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE	61
11. 1 ZEMEPISNÁ SÚRADNICOVÁ SIET'.....	61
11. 2 ČÍTANIE Z MAPY	62
11. 3 ORIENTÁCIA PODĽA MAPY.....	62
11. 4 ORIENTÁCIA PODĽA PRÍRODNÝCH ZNAKOV	63
11. 5 ORIENTÁCIA PODĽA SLNKA	63
11. 6 ORIENTÁCIA PODĽA HVIEZD.....	64
12 KLASIFIKÁCIA TURISTICKÝCH AKTIVÍT MLÁDEŽE A DOSPELÝCH.....	65
12. 1 TURISTIKA MLÁDEŽE	65
12. 2 TURISTIKA DOSPELÝCH	66
13 PEŠIA TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE V OBSAHU ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY	67
13. 1 PEŠIA TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE V OBSAHU ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY NA ZŠ.....	67
13. 2 PEŠIA TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE V OBSAHU ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY NA SŠ.....	68
13. 3 PEŠIA TURISTIKA A POBYT V PRÍRODE V OBSAHU ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY NA VŠ.....	69
13. 4 DIDAKTICKÉ ZÁSADY PRI ORGANIZÁCIÍ PEŠEJ TURISTIKY A POBYTU V PRÍRODE	69
14 PRÍRODNÉ PROSTREDIE Z POHĽADU TURISTIKY A POBYTU V PRÍRODE.....	71
14. 1 VYMEDZENIE PROBLEMATIKY	71
14. 2 OCHRANA PRÍRODY.....	71
14. 3 VÝCHOVA K OCHRANE PRÍRODY.....	72
14. 4 ZÁSADY OCHRANY PRÍRODY.....	73
14. 5 VPLYV PRÍRODNÉHO PROSTREDIA NA ORGANIZMUS.....	74
15 VÝŽIVA A TEKUTINY PRI PEŠEJ TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE	75
15. 1 VÝŽIVA.....	75
15. 2 TEKUTINY.....	78
16 NEBEZPEČENSTVO A PRVÁ POMOC PRI PEŠEJ TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE.....	80
16. 1 NEBEZPEČENSTVO PRI TURISTIKE A POBYTE V PRÍRODE	80
16. 2 PRVNÍ POMOC PRI PEŠÍ TURISTICE A POBYTU V PRÍRODE	82
LITERATÚRA.....	104