

MILAN POHL ILLUSTRUJEME ŠTĚPÁN DRAŠŤÁK

# TURISTICKÝ zápisník

JAK SI UŽÍT VÝLET DO PŘÍRODY!  
**TIPY  
A  
RADY**



FRAGMENT

# Turistický zápisník

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.fragment.cz](http://www.fragment.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



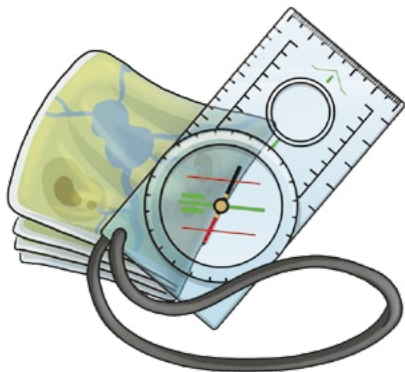
**Milan Pohl**  
**Turistický zápisník – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

MILAN POHL ILLUSTRUVAL ŠTĚPÁN DRAŠŤÁK

# TURISTICKÝ zápisník



**F** FRAGMENT

# OBSAH

<b>1. Vyrážíme na výlet. . . . .</b>	<b>5</b>
Jak naplánovat trasu . . . . .	5
Jak si sbalit batoh. . . . .	8
Několik rad, jak se pohybovat v krajině . . . . .	14
Koho můžeš potkat v lese . . . . .	15
<b>2. Orientace v přírodě . . . . .</b>	<b>27</b>
Turistické značení. . . . .	27
Mapy. . . . .	31
Mapový kvíz . . . . .	42
Buzola. . . . .	44
Určení azimutu . . . . .	45
GPS. . . . .	47
<b>3. Příroda . . . . .</b>	<b>52</b>
Chráněná území . . . . .	52
Nebezpečí v přírodě. . . . .	57
Táboření . . . . .	62
<b>4. Zdraví . . . . .</b>	<b>68</b>
První pomoc . . . . .	68
Užitečné rady . . . . .	72
<b>5. Zábava . . . . .</b>	<b>74</b>
Hry na výlety. . . . .	74
Geocaching aneb Moderní hledání pokladů. . . . .	78
Turistické sběratelství. . . . .	84

# 1.

## VYRÁŽÍME NA VÝLET

Chceš zažít dobrodružství? Lákají tě hrady a zříceniny jako vystřižené z historických filmů nebo napínavých fantasy? Líbí se ti skalnatá údolí, ve kterých by se mohli prohánět kovbojové, či jeskyně a doly, kde by trpaslíci mohli kutat zlato? Nebo chceš objevovat stopy dávné minulosti, pomníky zašlých událostí, doklady života našich předků? Anebo snad dáváš přednost krásám přírody?

Tohle všechno můžeš v rozmanité české krajině najít, často jen pár kilometrů od svého domova. Stačí vzít mapu a pustit se do plánování...

## JAK NAPLÁNOVAT TRASU

Nejdříve si ujasni, **kam** se chceš vypravit a **kolik času** na to budeš mít. Svůj **cíl si najdi na turistické mapě** a prohlédni si cesty, které k němu vedou, nejlépe ty barevně značené. Zjisti, jestli je poblíž vlakové nádraží nebo autobusová zastávka, kam můžeš přijet a odkud se snadno dostaneš domů. Taky se nezapomeň podívat, jestli jsou v oblasti nějaká další zajímavá místa.

## 6 TURISTICKÝ ZÁPISNÍK

Pak si podle mapy spočítej, **jak dlouhá bude trasa**. Pokud máš na výlet jedno odpoledne, délka trasy by neměla přesáhnout 15 kilometrů – při pohybu v kopcovitém terénu neujdeš víc než 3 kilometry za hodinu (km/h), na rovině ujdeš zhruba 4 km/h. Nejspíš budeš dělat zastávky na svačiny, kvůli kterým se průměrná rychlost ještě o něco sníží.

**Trasa celodenního výletu může měřit 20 kilometrů i víc**, ovšem vždy ji přizpůsob svým fyzickým možnostem! Pokud zatím nechodíš na delší túry, je lepší začít kratšími, třeba jen několikakilometrovými výlety.

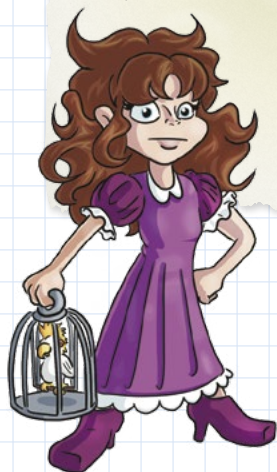
Než vyrazíš, zkontroluj **předpověď počasí** (velmi podrobnou najdeš například na webu yr.no) a podle ní



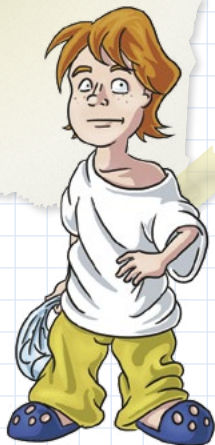
se oblékni. Nezapomeň si na cestu zabalit jídlo, pití, pláštěnku a další důležité věci – viz dále.

## PLÁNOVÁNÍ NA NETU

Velmi pohodlné plánování výletů nabízí mapový portál **Mapy.cz**. Nejprve vlevo nahoře klikni na rámeček „Změnit mapu“ a vyber „Turistická“. Pomocí vyhledávání nebo přibližování (+/-) si najdi oblast, kterou potřebuješ. Potom vpravo nahoře klikni na záložku „Plánování“ a vyber symbol chodce. Kliknutím do mapy zadej počáteční a cílové místo výletu. Portál ti zobrazí celkovou délku trasy, odhadovanou dobu chůze i převýšení.



**Takhle  
tedy ne!**



## JAK SI SBALIT BATOH

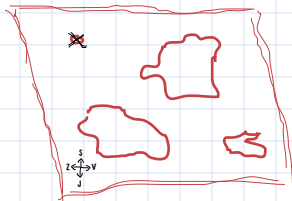
Na každou výpravu či výlet si vezmi batoh s nezbytnými zásobami a vybavením.

Na **odpolední výlet** ti stačí malý batůžek, kam se vejde lahev s vodou, svačina, peněženka, mobil a mapa.

Na delší, **několikadenní výpravu** budeš potřebovat pořádnou krosnu, která pojme nejen náhradní oblečení, ale taky spacák, karimatku, hygienické potřeby, ešus a potřeby na vaření.

Při **nocování v přírodě** nebo kempu budeš potřebovat stan nebo alespoň celtu, která tě ochrání před deštěm a rosou.

Při balení velkého batohu obecně platí pravidlo, že **těžké věci** by měly přijít dolů a k zádům. Ešus a věci na vaření, těžké potraviny nebo spacák tedy ukládej do batohu jako první. Naopak snadno **po ruce** by měla být **lahev s vodou, lékárnička, nůž a samozřejmě mapa.**





**LÉKÁRNIČKU NEPODCEŇUJ!**

Kromě náplastí, obvazů a dezinfekčního spreje může přijít vhod alufolie proti prochladnutí, kterou seženeš v každé lékárně. Je skladná a není drahá.

**NA JEDNODENNÍ VÝLET:**

- ✓ jídlo
- ✓ pití (1 litr na půlden)
- ✓ mapa, případně také buzola nebo GPS
- ✓ speciální oblečení podle předpovědi počasí (pláštěnka, čepice proti slunci, krém na opalování apod.)
- ✓ baterka, nejlépe čelovka (pokud se budeš pohybovat potmě)
- ✓ peníze, doklady, mobil

**NA NĚKOLIKADENNÍ VÝLET:**

- ✓ všechno, co platí pro jednodenní výlet
- ✓ spacák (v létě stačí běžný, v zimě je potřeba mnohem silnější a teplejší)
- ✓ karimatka
- ✓ stan nebo celta (podle potřeby) →