

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

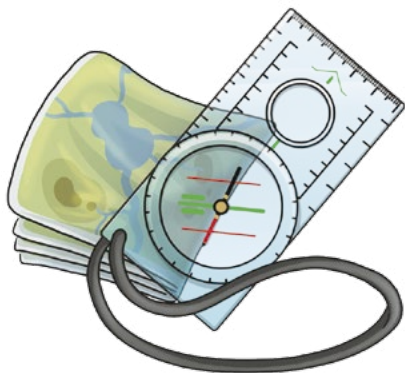
Všechna práva vyhrazena.

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.

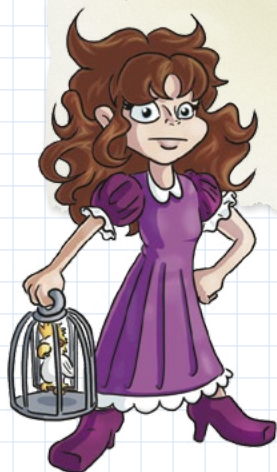
Než vyrazíš, zkontroluj **předpověď počasí** (velmi podrobnou najdeš například na webu yr.no) a podle ní



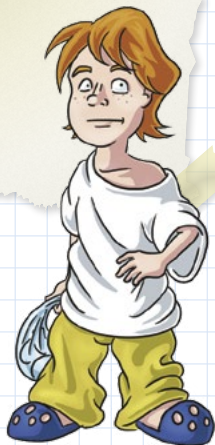
se oblékni. Nezapomeň si na cestu zabalit jídlo, pití, pláštěnku a další důležité věci – viz dále.

## 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

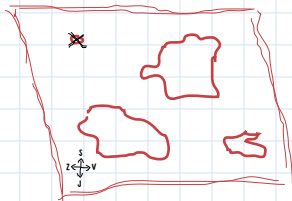
Na každou výpravu či výlet si vezmi batoh s nezbytnými zásobami a vybavením.

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, lékárníčka, 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

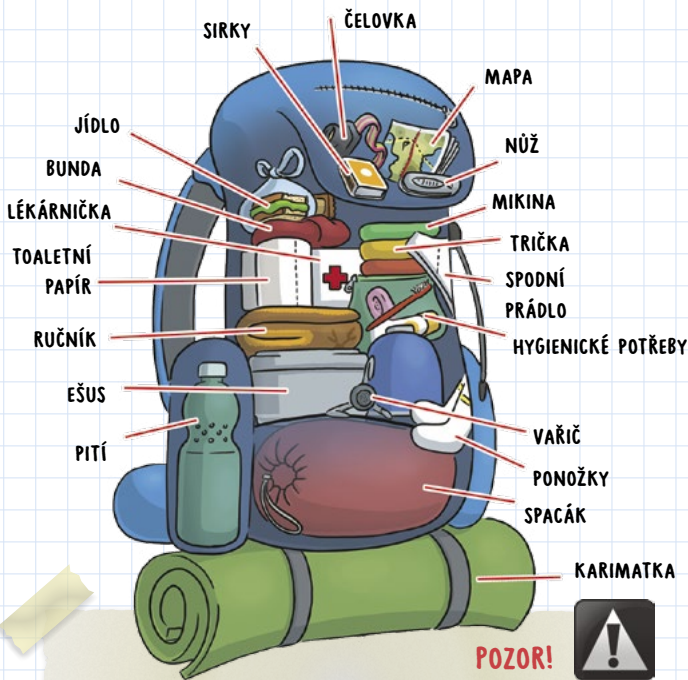
## NA NĚKOLIKADENNÍ VÝLET:

- ✓ 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) →

## 10 TURISTICKÝ ZÁPISNÍK

- ✓ zavírací nůž
- ✓ potřeby na vaření: ešus, lžice, sirky
- ✓ hygienické potřeby: kartáček na zuby, zubní pasta, toaletní papír, mýdlo →

### BATOH SBALENÝ NA VÍCEDENNÍ VÝLET



**POZOR!**



Plynový vaříč smějí používat  
pouze osoby starší 18 let!

- ✓ lékárníčka nebo krabička poslední záchrany (KPZ) s náplastmi, obvazem, spínacími špendlíky, dezinfekcí, léky proti zvýšené teplotě (např. paralen), alufólií proti prochlazení
- ✓ náhradní oblečení: spodní prádlo, ponožky, trička, mikina nebo svetr, bunda (v létě stačí větrovka)
- ✓ speciální oblečení: pláštěnka, čepice (v létě stačí kšiltovka), šátek na krk (v zimě šála, rukavice a kulich)

## MOBILNÍ TELEFON

Na výletě se ti můžou hodit **mapové aplikace, GPS** nebo možnost zjistit si přes internet nebo operátora autobusové či vlakové **spojení a předpověď počasí**.

Přesto není dobré na mobil bezvýhradně spoléhat. Stále existují oblasti (například zapadlá údolí nebo některé horské končiny), které **nejsou pokryté signálem**. Důležité informace, jako je zpáteční spojení, si proto raději zjisti předem a napiš na papír.

Je třeba mít na paměti, že v oblastech **bez signálu** se může mobil **vybíjet rychleji** než obvykle! Pokud mobil dlouho nenachází signál, je dobré ho na nějakou dobu vypnout, aby se šetřila baterie.





## **DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA**

Kromě čísel na příbuzné a kamarády (včetně těch, kteří jdou na výlet s tebou) si do mobilu ulož i následující nouzová telefonní čísla:

**112** – jednotné evropské číslo tísňového volání

**150** – hasiči

**155** – zdravotnická záchranná služba

**158** – policie

**156** – městská policie

Přístup k těmto číslům je **bezplatný** z každého telefonního přístroje. To znamená, že na ně můžeš volat i z mobilu, u kterého neznáš PIN nebo na kterém není kredit. Pokud si číslo spleteš, nic se neděje, operátoři tě dokážou na správnou linku snadno přepojit. Před voláním si ujasni, co se stalo, kde se to stalo, jestli hrozí nějaké další nebezpečí apod.

**ČÍSLA NA PŘÍBUZNÉ A KAMARÁDY**

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....

Jméno: ..... Číslo: .....