

# Obsah

<b>1 Základní pojmy .....</b>	<b>7</b>
1.1 Turistika .....	7
1.1.1 Historie turistiky .....	7
1.1.2 Druhy turistiky .....	8
1.1.3 Složky turistiky .....	8
1.1.4 Význam turistiky .....	9
1.2 Cyklistika .....	10
1.2.1 Historie cyklistiky .....	10
1.2.2 Horská cyklistika .....	11
1.3 Cykloturistika .....	12
1.3.1 Charakteristika .....	12
1.3.2 Historie cykloturistiky .....	14
<b>2 Materiálové vybavení – MTB .....</b>	<b>15</b>
<b>3 Cyklistické dovednosti .....</b>	<b>21</b>
3.1 Technika jízdy .....	21
3.2 Údržba a opravy .....	23
<b>4 Vedení skupiny .....</b>	<b>31</b>
<b>5 Orientace v přírodě .....</b>	<b>35</b>
5.1 Mapy .....	35
5.2 Orientace na mapě a v terénu .....	36
5.3 Turistické značení – systém značení tras v přírodě .....	37
5.4 GPS – moderní způsob navigace .....	39
<b>6 Ochrana zdraví .....</b>	<b>43</b>
6.1 Přilba, prvek pasivní ochrany cyklisty .....	43
6.2 Bezpečnost provozování cyklistiky a cykloturistiky .....	46
6.2.1 Rizika jízdy na kole a jejich předcházení .....	46
6.3 První pomoc při úrazech .....	49
6.3.1 Sejmutí ochranné přilby .....	49
6.3.2 Základní zásady první pomoci .....	49
6.3.3 Doporučené vybavení lékárníčky .....	51
<b>7 Trénink v cykloturistice (Sylva Hřebíčková) .....</b>	<b>53</b>
7.1 Trénink cykloturisty .....	53
7.1.1 Tréninkové zatížení .....	54
7.2 Struktura tréninkového roku .....	55
7.2.1 Tréninkové cykly .....	55
7.2.2 Příprava a průběh cykloturistické akce .....	59
7.3 Vliv provozování cykloturistiky na zdraví .....	60
7.3.1 Cykloturistika a zdraví .....	60
7.3.2 Zdravotní omezení .....	62
7.4 Únava a regenerace .....	64
<b>8 Cykloturistika a životní prostředí .....</b>	<b>67</b>
<b>9 Východiska cyklistické dopravy v ČR .....</b>	<b>69</b>
9.1 Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy .....	69
9.2 Cíle cyklostrategie .....	69
9.3 Základní koncepční materiál .....	69
<b>10 Cyklistická infrastruktura .....</b>	<b>71</b>
10.1 Druhy cyklistické dopravy .....	71
10.2 Právní východiska .....	71
10.3 Charakteristika pozemních komunikací se zřetelem k cyklistice .....	71
10.4 Jízda po pozemních komunikacích .....	72
10.5 Jízda mimo pozemní komunikace .....	73
10.6 Povinné vybavení kola .....	74
10.7 Dopravní pravidla .....	75

<b>11 Mimoměstská cykloturistika .....</b>	<b>79</b>
11.1 Charakteristika .....	79
11.2 Evidence cyklistických stezek .....	79
11.3 Systém cyklotras .....	79
11.3.1 Cyklotrasa .....	79
11.3.2 Cyklostezka (stezka pro cyklisty, cyklistická stezka) .....	80
11.4 Lokality, druhy cyklotras .....	81
11.4.1 Lokality .....	81
11.4.2 Druhy cyklistických tras .....	81
11.5 Pravidla pro používání cyklistických značených tras .....	81
11.6 Slabé a silné stránky českých cyklotras a cykloturistiky .....	81
11.7 Příležitosti v cykloturistice .....	83
<b>12 Městská cykloturistika.....</b>	<b>85</b>
12.1 Charakteristika .....	85
12.2 Základy koncepce cyklistické dopravy ve městě.....	85
12.3 Analýza financování cyklistické dopravy ve městech ČR.....	90
<b>13 Stav cyklistické dopravy ve vybraných zemích a městech EU.....</b>	<b>91</b>
13.1 Rakousko.....	91
13.1.1 Vídeň.....	91
13.1.2 Salcburk.....	93
13.1.3 Graz.....	94
13.2 Německo .....	94
13.2.1 Hamburk.....	95
13.2.2 Freiburg im Breisgau.....	95
13.2.3 Brémy.....	96
13.3 Švýcarsko.....	97
13.3.1 Bern.....	97
13.3.2 Basilej.....	99
13.4 Anglie .....	99
13.4.1 Londýn.....	99
13.5 Holandsko .....	100
13.5.1 Groningen.....	100
<b>14 Cykloturistika v osnovách škol v ČR .....</b>	<b>103</b>
14.1 Cykloturistika v systému vzdělávání.....	103
14.2 Organizace cykloturistického výletu, kurzu .....	106
14.2.1 Organizace vyjížďky.....	107
14.2.2 Organizace cykloturistického kurzu .....	108
14.3 Ukázková vyjížďková cyklotrasa .....	111
<b>15 Perspektivy dalšího rozvoje cykloturistiky v ČR .....</b>	<b>115</b>
<b>Seznam zdrojů informací .....</b>	<b>119</b>
Publikace.....	119
Odborné články.....	120
Diplomové a bakalářské práce.....	120
Elektronické zdroje .....	121