

## Bezpečnost žáků – pěší turistika

### Maximální zatížení dětí a mládeže v pěší turistice

Záleží nejen na věku, ale i na tělesné zdatnosti a předchozí přípravě dětí a také na obtížnosti terénu a na počasí. Podle toho se řídí i rychlost pochodu (2 – 3 km za hodinu u mladších žáků, 3 – 4 km za hodinu u starších žáků), tempo má být limitováno nejméně zdatným jedincem. Po delším putování zařadíme další den jen kratší vycházku.

Délka vycházek doporučená v osnovách tělesné výchovy pro 1. a 2. ročník činí 1,5 až 2 km, pro 3. a 4. ročník 2,5 až 3 km, pro 5. ročník 4 km, pro 6. ročník 5 km, pro 7. ročník 8 km a pro 9. ročník 10 km. Je-li vložen odpočinek, je možno s dětmi zvládnout i delší trasy.

### Maximální zatížení dětí

Věk	Začátečníci		Pokročilí		Vyspělí	
	km	zátěž v kg	km	zátěž v kg	km	zátěž v kg
6 – 7 let	7	-	8	-	9	-
7 – 9 let	8	2	10	2	12	2
9 – 11 let	10	4	12	5	14	8
11 – 13 let	12	6	15	7	18	8
13 – 15 let	15	7,5	18	9	21	10,5