

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TURISTIKA, TURISTICKÉ ZNAČENÍ A BEZPEČNÝ POHYB NA HORÁCH

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Marek Janovský, učitelství pro střední školy,

tělesná výchova - geografie

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Navrátková

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marek Janovský

Název diplomové práce: Turistika, turistické značení a bezpečný pohyb na horách

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Taťána Navrátková

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce postihuje význam a vývoj turistiky a ověřuje navrhované turistické trasy v praxi. Zabývá se historií turistiky, jejím rozdělením, nejčastějšími typy. Práce pojednává také o turistickém značení, které v naší republice zprostředkovává Klub českých turistů a na Slovensku Klub slovenských turistů. K dílčím úkolům patří navržení dvou konkrétních turistických výletů v Beskydech a slovenských Roháčích. S tím souvisí rozbor potřebného vybavení a základních zásad bezpečnosti u techniky pohybu při pěší turistice. Nedílnou součástí jsou popsána základní kritéria pro přípravu a naplánování turistické cesty.

Klíčová slova: turistika, turistické značení, pěší turistika, bezpečnost, příroda

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author's first name and surname:** Marek Janovský**Title of the master thesis:** Tourism, Tourist Signs and Safe Movement in the Mountains**Department:** Department of Sport**Supervisor:** Mgr. Taťána Navrátková**The years of presentation:** 2013**Abstract:**

The Bachelor's thesis contains meaning and progress of the tourism and checks the hiking trails in practise. The thesis is engaged in history of tourism, its division and the most common types. Moreover, there is mentioned tourist marking which is created by the Club of Czech tourists in the Czech Republic and the Club of the Slovak tourists in Slovakia. The sub-tasks include designing of two specific tourist trips in the Beskid Mountains and Slovak Roháče. An analysis of necessary equipment and basic principles of the safety techniques of movement during tourism is also included in this part. An integral part describes the basic criteria for the preparation and planning of hiking trails.

Keywords: tourism, tourist signs, hiking, safety, nature

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Taťány Navrátkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci

.....

Děkuji Mgr. Taťáně Navrátkové za konzultace, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Také bych chtěl poděkovat své rodině, která mne při studích všestranně podporuje.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Turistika.....	9
2.1.1 Obsah turistiky.....	9
2.1.2 Význam turistiky	10
2.1.3 Dělení turistiky.....	11
2.1.4 Druhy turistiky	11
2.2 Historie turistiky.....	14
2.3 Klub českých turistů.....	14
2.4 Klub slovenských turistů	15
2.5 Vybavení pro turistiku.....	16
2.6 Bezpečnost	18
2.6.1 Horská služba a poskytnutí první pomoci.....	20
2.7 Stravování při turistice	21
2.8 Turistika a ochrana přírody.....	21
2.9 CHKO Beskydy.....	23
2.10 TANAP Roháče	24
3 CÍLE A ÚKOLY	26
3.1 Hlavní cíl	26
3.2 Dílčí úkoly.....	26
4 METODIKA	27
4.1 Analýza dokumentů.....	27
4.2 Řízený rozhovor	27
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	28
5.1 Turistické značení.....	28
5.1.1 Historie turistického značení.....	28

5.1.2 Druhy značení.....	29
5.1.3 Současnost značení.....	29
5.1.4 Pěší značení.....	30
5.1.5 Lyžařské značení.....	31
5.1.6 Cykloznačení.....	32
5.2 Značení na Slovensku.....	33
5.2.1 Turistické značky.....	33
5.2.2 Turistické směrovky a tabulky.....	34
5.3 Technika pohybu.....	35
5.3.1 Chůze.....	36
5.3.2 Výstup a sestup.....	36
5.3.3 Horské chodníky.....	37
5.3.4 Chůze v terénu bez cest.....	37
5.4 Příprava a plánování trasy výletu.....	38
5.5 Návrh výletu podle turistického značení v oblasti CHKO Beskydy.....	39
5.6 Návrh výletu ve slovenských Roháčích.....	42
6 ZÁVĚRY.....	45
7 SOUHRN.....	47
8 SUMMARY.....	48
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	49
10 PŘÍLOHY.....	51

1 ÚVOD

Turistika, táboření, rekreace jsou v dnešní uspěchané době velmi často vyhledávané pojmy. Pro většinu zaměstnaných lidí, kteří pracují do pozdních hodin ve svých kancelářích, jsou víkendové pobyty v přírodě častokrát jediným způsobem odpočinku. Pocit volnosti a svobody, pobyt na čerstvém vzduchu, kontakt s rodinou nebo přáteli - to jsou hlavní důvody, proč se lidé do přírody vydávají. Navíc v přírodě člověk snadno zapomene na všední starosti a každá aktivita dodá tělu potřebnou regeneraci.

Hlavním cílem bakalářské práce je postihnout význam a vývoj turistiky. K dalším úkolům práce patří mimo jiné porovnání turistického značení na našem území a na Slovensku. Je totiž velmi důležité, aby se rozvíjející trend trávení volného času v přírodě posouval stále kupředu. V práci tak najdeme i dva nové návrhy výletů, které jak doufám se stanou předlohou nejen pro milovníky přírody, ale i pro širokou veřejnost.

Mne téma turistiky oslovilo již v dětství, už ve svých osmi letech jsem začal navštěvovat turisticko-tábornický oddíl Devětsil. Zalíbilo se mi v něm a o pár let později jsem ve stejném oddíle, co by jeden z hlavních vedoucích, začal pracovat s mládeží a dětmi. Uvědomil jsem si totiž, že pobyt v přírodě prospívá nejen tělu, ale také duši. Na schůzkách jsme necvičili jen tělesnou zdatnost, ale učili jsme se také zodpovědnému chování vůči přírodě i sobě navzájem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Turistika

Podle Neumana et al., (2000) je turistika v českém pojetí chápána, jako komplex činností spojených s aktivním pohybem (cestováním) a pobytem v přírodě, který vyžaduje řadu odborných znalostí a dovedností.

Turistika může být definována, jako soubor činností, který využívá aktivního pohybu a pobytu v přírodě k poznávání historických, přírodních, společenských památek i zajímavostí. Za cíl turistiky je pak pokládán celkový rozvoj osobnosti s využitím tělesných cvičení ve spolupráci s kulturně-poznávací činností (Louka et al., 2010).

Vyškovský et al., (1997, 6) uvádí, že: „Turistika spojuje účinky pohybové aktivity s vlivem přírodního prostředí, s poznávacím procesem i se zvládnutím řady odborně technických činností.“

Pojem turistika v sobě zahrnuje velice rozsáhlou a mnohotvárnou skupinu činností, které se týkají, jak sportovního tréninku, tak tělesné výchovy, ale může přecházet i do sféry výzkumu. Nemůžeme také vyloučit souvislost s praktickými znalostmi vyskytujícími se v každodenním životě. Provádí se rekreačním způsobem, nicméně její náročnost je závislá na naší fyzické, vzdělanostní i technické vybavenosti (Hlaváček et al., 1955).

Kvalifikovaná turistika je forma cestování za účelem uspokojování ozdravných, kulturních a emocionálních potřeb, prováděná pro radost a uspokojování z výkonu aktivním zapojením vlastní síly. Umožňuje využitím volného času realizovat samostatně připravenou, dobrovolnou a cílevědomě zvolenou návštěvu určité oblasti za pomoci získaných znalostí a dovedností (Moser, 1981, 8-9).

2.1.1 Obsah turistiky

Obsah tvoří tři složky, které jsou navzájem propojené a jejich zastoupení je v každém odvětví turistiky odlišné. Řadíme zde pohybovou složku, kulturně-poznávací a odborně technickou. Jejich rozdělením se zabývají Kompán a Görner (2007) a Neuman et al., (2000).

Pohybová složka – je důležitá pro udržování a rozvoj pohybových schopností, které slouží k realizaci vlastní turistické činnosti. Především je potřebná k získávání a udržení přiměřené kondice pro lidi s odlišným věkem a zdravotním stavem.

Kulturně-poznávací složka – patří neodlučitelně k součásti turistiky. Její obsah je totiž podmíněn cílem a různorodostí turistiky. Ale také je postaven na poznání a zážitku. Hlavním motivem turistické činnosti jsou přírodní krásy a památky, které uspokojují člověka svojí estetickou, uměleckou a historickou hodnotou. Při turistické činnosti, kdy se zaměřujeme na stránku kulturně-poznávací, si všímáme především: všeobecného charakteru krajiny, geologického vývoje oblasti, botanických poznatků, zoologických poznatků, ochrany přírody, kulturních poznatků a dalších. K metodám, které kulturně-poznávací složku zkoumají, patří pozorování, metoda výkladu, získávání a rozbor informací, vytváření foto a video dokumentace.

Odborně-technická složka – abychom mohli provozovat turistiku a pohyb v přírodě, potřebujeme jisté specifické vědomosti a dovednosti. Vycházíme z těchto oblastí: příprava a organizace turistických aktivit, základy táboření, výstroj a výzbroj pro pobyt ve volné přírodě, pohyb v horském terénu (technika, taktika, zásady bezpečnosti), poskytnutí první pomoci, práce s mapou a GPS, ale také základy meteorologie a klimatologie. Všechny tyto zásady nevedou jen k bezpečnému provozování turistiky, ale jsou důležité i v jednotlivých sportech v přírodě.

2.1.2 Význam turistiky

Jednotlivé druhy turistiky (pěší, vysokohorská, lyžařská, atd.) jsou neodlučitelně spojeny s různými způsoby pobytu v přírodě. Obvykle každý pobyt v přírodě je doprovázen netělovýchovnou aktivitou, např. rybaření, myslivost, filmování apod. V takto širokém pojetí je turistika pokládána za součást pobytu v přírodě. Význam vzdělávací, výchovný a zdravotní je společným znakem pro turistiku a pobyt v přírodě. Spojuje je totiž řada technických činností (např. táboření). Z toho důvodu je pobyt v přírodě pokládán za součást turistiky. Rozdělením významu turistiky se dále věnuje Vyškovský et al., (1997):

Vzdělávací: Snaží se rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti potřebné pro aktivní zvládnutí všech druhů turistiky. Učí novým odborně technickým dovednostem, ale také podporuje manuální zručnost (táboření, opravy jízdních kol, apod.). Rozšiřuje kulturní rozhled a podává vědomosti a poznatky z mnoha oborů lidské činnosti.

Výchovný: Působí na osobnost žáka a umožňuje bezprostřední aktivní přístup učitele. Tělesný pohyb, poznávací a odborné činnosti jsou zde předpokladem k všestranné tvůrčí aktivitě. Stojí za rozvojem volných a dalších vlastností, které jsou nutné k absolvování plánované túry. Napomáhá lepším rodinným vztahům a používá se jako terapie u narušené mládeže. Je základem při navázání kladných citových vztahů k přírodě, kultuře i lidem.

Zdravotní: Upevňuje a rozvíjí vytrvalost, která má klíčový význam z hlediska dobré tělesné kondice. Také zlepšuje otužilost a odolnost organismu. V neposlední řadě prodlužuje aktivní stáří a v přiměřené míře pomáhá při léčbě oběhového a dýchacího systému.

2.1.3 Dělení turistiky

Rozlišit a rozdělit turistiku můžeme hned podle několika faktorů. Základní rozdělení se týká přesunu. Kde najdeme pěší, vysokohorskou, lyžařskou, vodní, moto a cykloturistiku, které jsou podrobněji charakterizovány v následující podkapitole. Dále je možno rozdělit turistiku podle druhu realizace na organizovanou a neorganizovanou. „Organizovaná turistika je proces, vedený cvičiteli Klubu českých turistů, učiteli ve škole a ve společenských organizacích. Neorganizovaná turistika se děje v malých skupinách, složených podle zájmů, v rodinách nebo zcela individuálně“ (Vyškovský et al., 1997, 10). Další dělení je podle ročního období na letní, zimní a celoroční turistiku. V neposlední řadě podle úrovně vykonávané turistické činnosti. Patří sem základní neboli rekreační turistika a výkonnostní turistika.

2.1.4 Druhy turistiky

Při charakteristice jednotlivých druhů turistiky vycházíme z díla autorů Kompána a Görnera (2007). Ti se zaměřili na zpracování a kategorizaci turistiky a uvedli základní informace o jednotlivých skupinách.

Pěší turistika

Patří k základnímu a zároveň i nejrozšířenějšímu odvětví turistiky u nás. Také v sousedním Slovensku tvoří prioritní složku turistiky, především díky nádherné přírodě a množství národních parků a chráněných krajinných oblastí. Podle Židka et al., (2004, 23) „je pěší turistika vhodná pro všechny věkové kategorie a můžeme ji vykonávat od rané mladosti až po vysoký věk. Typickou pohybovou činností je zde turistická

chůze. Intenzitu zatížení si stanovuje každý sám s přihlédnutím na věk, výkonnost a zdravotní stav.“

Podle Neumana et al., (2000) existují tři formy pěší turistiky:

Základní forma - kde řadíme vycházky, výlety, túry, delší turistické pochody a vícedenní putování, které bývá obvykle spojené s nošením vybavení pro stravování a přenocování.

Výkonnostní forma – zde najdeme dálkové pochody, dálkové etapové pochody a přechody horských hřebenů. Pro tento způsob turistiky je zapotřebí dobré tělesné zdatnosti, znalost technických dovedností a odpovídající vybavení.

Zdravotní forma – je ovlivněna individuálním stavem pacienta a klade důraz na pravidelné opakování. Zařazujeme zde různé rekreační programy a především intenzivní chůzi (walking).

Základní formy pěší turistiky uvádí také Vyškovský et al., (1997):

- Vycházka – polodenní spíše kratší turistická činnost v přírodě, kde chůze bývá doprovázena další činností. Odehrává se v blízkém okolí a nevyžaduje speciální přípravu. Často je buď kondiční, nebo tematická.
- Výlet – jednodenní, nebo vícedenní turistická činnost, která obsahuje všechny základní složky turistiky. Při vícedenní je nutné zajistit stravování a nocleh. Počítá se s přípravou a se zhlédnutím předpovědi počasí.
- Túra – je typická vyšší fyzickou náročností a má vždy předem svůj daný cíl a úkoly. Může být i několikadenní a má charakter výkonnostní turistické činnosti.
- Turistický pochod – organizovaná akce základní turistiky, která svojí náročností může zasáhnout i do sféry výkonnostní turistiky.
- Putování – vícedenní náročná forma turistiky, která je doprovázena každodenní změnou místa noclehu.

Vysokohorská turistika

Je považována za nejnáročnější druh turistiky. Především z pohledu zatížení, odborně-technických dovedností a mírou rizika nebezpečí úrazu.

Vysokohorskou turistiku definuje Boštková (2004, 10): „jako pohyb v horách, kdy hlavní část práce vykonávají nohy a ruce jsou používány jen příležitostně. V tomto případě hovoříme o jakémkoli pohybu v horách, tedy také o výstupech na horské vrcholy, bez jistících a horolezeckých pomůcek.“ Další teorie pak označuje

vysokohorskou turistiku za pohyb po tzv. zajištěných cestách. To znamená, že cesta je upravena pomocí horolezeckého vybavení pro schůdnější pohyb a její zdolání.

Neuman et al., (2000) uvádí, že rozdíl mezi vysokohorskou turistikou a horolezectvím, spočívá v dopomoci horních končetin. Při provozování vysokohorské turistiky, bychom měli dokonale ovládat odborně-technické znalosti a dbát příkazů horské služby.

Lyžařská turistika

Turistika na lyžích patří v současném období k nejmasovějším a nejzdravějším rekreačně-pohybovým aktivitám v zimní přírodě u nás. Ze zdravotního hlediska významně kompenzuje nedostatek a jednostrannost pohybové činnosti člověka. Lyžařská turistika rovnoměrně zatěžuje celé tělo, protože pohyb na lyžích zapojuje do činnosti a současně posiluje velké svalové skupiny celého těla. Není ohraničená věkem, ani vysokou tělesnou zdatností. V současnosti pod lyžařskou turistiku spadá běh na lyžích, sjezdové lyžování a skialpinismus (Kompán a Görner, 2007, 25).

Cykloturistika

Také patří mezi základní a hojně rozšířené odvětví turistiky. Dělí se na dvě formy. První zastává cykloturistiku rekreačního rázu, která nevyžaduje speciální tělesnou zdatnost, pouze musíme být seznámeni s bezpečností a provozem kola na silnici. Druhá forma cykloturistiky je už závislá na naší tělesné kondici, neboť je provozována za účelem soutěže. I zde je velice důležité dbát na bezpečnost a pravidelnou údržbu kola (Kompán a Görner, 2007).

Vodní turistika

Vodní turistiku v dnešní době charakterizujeme jako putování na lodi po vodě, které bývá spojeno s tábořením. Na přesun používáme různé druhy lodí a člunů (jachty, plachetnice, kanoe, kajaky, pramice, rafty apod.) a jiných plavidel (vodní skútry, apod.). Důležité je také dodržování bezpečnostních předpisů a používání bezpečnostních prostředků (Junger et al., 2002; Židek et al., 2004).

Jako další druhy turistiky můžeme ještě uvést mototuristiku, turistiku na koních, krasovou turistiku, kde hlavním oborem je speleoalpinismus. Jsou to však odvětví méně rozsáhlá, proto o nich nebudeme dále pojednávat.

2.2 Historie turistiky

Za vznik turistiky jsou považovány první zeměpisné a námořní objevy na přelomu 15. a 16. století. Ty přispívaly k novému poznání světa. U nás začal usilovat o zavedení cvičení v přírodě na školách Jan Amos Komenský (1592-1670). Organizovaná turistika a další formy pobytu v přírodě se začaly utvářet v polovině 19. století především v Anglii. Můžeme říci, že některá sportovní odvětví jako veslování, lyžování, cyklistika, atd., byly zpočátku turistického charakteru. Ve světě v té době existuje už řada organizací turistického mezinárodního zaměření. Příkladem za všechny je Mezinárodní turistický spolek založen v roce 1919. K výchově mládeže a to nejen z pohledu turistiky a pobytu v přírodě významně přispěl anglický generál sir Robert Baden-Powell (1857-1941), který je považován za zakladatele skautského hnutí. S tím souvisí i vznik první skautské organizace roku 1908 v Anglii. Když pohlédneme do dějin v našich zemích, tak první „turistické“ akce podnikal již v období romantismu náš známý spisovatel Karel Hynek Mácha. Roku 1862 vznikl Sokol pražský, čímž se turistika u nás stala organizovanou. Další významnou událostí bylo založení Pohorské jednoty Radhošť roku 1884, která působila jako turistická organizace pro oblast Beskyd. V neposlední řadě hrálo velkou roli založení Klubu českých turistů (KČT), proto mu věnujeme samostatnou kapitolu (Vyškovský et al., 1997).

2.3 Klub českých turistů

Ústředí KČT sídlí v Praze a je rozděleno na odbory, které se sdružují do 14 oblastí, totožných s hranicemi krajů. Jejich členové pak organizují každoročně několik set akcí, které jsou určeny jak pro členy klubu, tak pro širokou veřejnost, která má zájem o turistiku všeho druhu. Turistické oddíly mládeže jsou sdruženy do Asociace TOM. (<http://www.kct.cz/cms/o-organizaci-klubu-ceskych-turistu>).

Jak uvádí Vyškovský et al., (1997) KČT byl založen roku 1888. Jeho odbory vznikaly v Čechách i na Moravě. Když došlo ke vzniku Československa roku 1918, tak se klub přejmenoval na Klub československých turistů (KČST) a rozšířil se na území bývalého Slovenska a Podkarpatské Rusi. V roce 1936 čítal 110 000 členů, ale skrze okupaci byla jeho činnost přerušena. Po II. světové válce došlo ke sjednocení československé tělovýchovy a k začlenění KČT do Sokola. Po mnoha reorganizacích byl pak roku 1957 založen Československý svaz tělesné výchovy (ČSTV), který byl však nakonec díky společenským změnám zrušen. Tím došlo roku 1989 k obnovení činnosti KČT.

Podle <http://www.kct.cz/cms/o-organizaci-klubu-ceskych-turistu> čítá dnes KČT něco kolem 40 tisíc členů, z nichž čtvrtinu tvoří mládež. Všichni se snaží navázat na myšlenky Vojtěcha Náprstka, prvního předsedy KČT, který stál u zrodu této světoznámé turistické organizace. Důkazem je i logo, kteří nosí jeho hrdí členové (Obrázek 1).

Podle Louky et, al., (2010) se KČT snaží přispět k rozvoji turistického hnutí v našem kraji hlavně v těchto směrech:

- Budování sítě značených cest, kde ČR má prvenství v hustotě a návaznosti značení a to nejen pro pěší, ale i lyžařskou a cykloturistiku.
- Vydávání turistických map, průvodců a časopisu Turista.
- Výstavba turistických chat a ubytoven.
- Vytváření výhodných podmínek pro členy KČT.



Obrázek 1. Současné logo Klubu českých turistů (<http://www.kct.cz/cms/ke-stazeni-loga>)

2.4 Klub slovenských turistů

KST vznikl roku 1990 a navázal tak na činnost turistických organizací dříve založených. Počet členů dosahuje 20 000 a ti jsou sdruženi do zhruba 400 odborů a klubů. KST je největším zástupcem v oblasti sportu, turistiky a volného času. Vybíjí velmi pestrou a bohatou činnost v různých druzích turistiky – pěší, lyžařské, vodní, vysokohorské, cyklistické, jezdecké, zdravotně postižených, kempování, mládeže, v táboření a neposlední řadě v ochraně přírody. KST neposkytuje výhody pouze svým členům, ale naopak je nápomocen a vytváří program veškerému obyvatelstvu. Zabývá

se značením turistických tras, díky kterému vytváří podmínky pro rozvoj turistiky, sportu a cestovního ruchu. Členy můžeme poznat podle jejich zajímavého loga (Obrázek 2). Dále vydává časopis Krásy Slovenska, který je na trhu už od roku 1921 (<http://www.kst.sk/index.php/o-nas>).



Obrázek 2. Logo Klubu slovenských turistů (<http://www.kst.sk/>)

2.5 Vybavení pro turistiku

Můžeme rozdělit na výstroj a výzbroj a vždy záleží na době a místě našeho pobytu v přírodě. Jak dále uvádí Neuman et al., (2000) vybavení pro aktivity v přírodě (neboli pro „outdoor“) prochází v posledních letech výraznou inovací. Dalo by se říci, že dnešní syntetické materiály zcela nahradily materiály tradiční. Především se tento pokrok projevil v oblékání, v potřebách na přespaní, u obuvi, batohů a dalších pomůcek pro sporty a pohyb v přírodě. Kvalitní oblečení je důležité především pro delší pobyt v přírodě. Ale v dnešním světě se tento trend rozšířil i pro každodenní nošení. Základním principem správného oblékání je oblékání do více vrstev. Dělíme je:

- První vrstva – tvoří ji spodní prádlo a ponožky. Prioritní funkcí je transport vlhkosti od těla a tím udržení suché pokožky. Vhodné je použití některých z materiálů ze speciálních umělých vláken (Moira, Meraklon, Litex, Craft, Climatex). Spodní prádlo by mělo být přiléhavé a pohodlné.
- Druhá vrstva – nebo také „vrstva civilní“ má transportovat vlhkost dál a částečně i tepelně izolovat. Zahrnuje různá trička, košile, roláky. Dobré materiály jsou lehké, prodyšné, rychle schnoucí a nenasákavé.
- Třetí vrstva – je tepelně izolační. Doba vlněných svetrů je dávno pryč a místo nich dnes používáme umělá vlákna na bázi polyesteru, které se skrývá

pod označením „fleece.“ Tento materiál je lehký, nemačká se, transportuje vlhkost dál od těla, tepelně izoluje a výborně schne. Najdeme jej pod materiály Polartec, BiPolar, Trevira a Thermovelours. Z materiálu třetí vrstvy se vyrábí především bundy, kalhoty, čepice a rukavice.

- Čtvrtá vrstva – chrání nás před větrem, obléká se na předchozí tři vrstvy, proto musí být dostatečně volná. Z novějších materiálů uvedeme Pertex nebo Tactel. Tajemstvím ochrany před profouknutím se skrývá v použití membrány (WindStopper, Windbloc). Z toho materiálu opět šijeme bundy, kalhoty, čepice, rukavice, apod.
- Pátá vrstva – nás chrání před promoknutím. Musí být nepropustná i prodyšná zároveň. Hodnota nepromokavosti se udává výškou vodního sloupce, při které dochází k proniknutí první kapky vody na tkaninu. Membrány zde mohou být buď laminovány na základní materiál (Gore-tex, Sympatex, Vapey), jsou vysoce prodyšné a současně nepromokavé. Nebo se používá metoda zátěru, kdy je nanášena ochranná vrstva přímo na tkaný materiál (Hydrotex, Aquatex, Powertex). Zátěry jsou méně prodyšné, životnost je také nižší, ale jsou levnější.

Co se týče obuvi, můžeme použít Neumanovo et al., (2000) jednoduché rozdělení.

- 1) Sportovní sandály – slouží jako rezervní obuv, přezůvky nebo pro nenáročný pohyb přírodou.
- 2) „Outdoorové boty“ – boty pro všestranné sportování v přírodě.
- 3) Trekové boty – odlehčené pohorky, typické pro běžnou turistiku.
- 4) Pohorky pro VHT a horolezectví – vyznačující se především použitím hrubého vzoru podrážky (Vibram). Jsou vysoce odolné proti vodě.
- 5) Duplexy – plastové (skeletové) boty s vyjímatelnou vnitřní botičkou vhodné do zimy a pro horolezecké expedice.

Podle Kompána a Görnera (2007, 16) tento citát: „Neexistuje špatné počasí, ale jen nevhodné oblečení.“ S tím souvisí i původ materiálu, který dělíme na přírodní a umělý. Přírodní materiály jsou vlna, bavlna, kůže a hedvábí. A tzv. novodobé materiály jsou na bázi umělé. Požadavky jednotlivých druhů turistiky se zaměřují hlavně na hmotnost, objem, funkčnost, kvalitu, vzdušnost, tepelnou ochranu a ochranu proti povětrnostním vlivům. Vlastnosti použitého materiálu by měly splňovat:

- Tepelně-fyziologické faktory – schopnost textilií zadržovat teplo, odolnost proti větru, schopnost transportovat vlhkost, rychlost schnutí, vodní nepropustnost, atd.

- Faktory hmatového vnímání – příjemné na dotyk, dobrá přilnavost, nelepivost, apod.
- Biologické faktory – zamezení vzniku bakterií, zdravotní snášenlivost a protialergické vlastnosti.
- Mechanické faktory – stabilita tvaru, odolnost proti oděru a odolnost proti roztrhnutí (Kevlar, Cordura).
- Ekologické faktory – ekologické zatížení při výrobě, životnost, možnost recyklace, atd.
- Ostatní faktory – střih, konstrukce, elektrostatické vlastnosti, apod.

Kompán a Görner (2007) konstatují, že součástí vybavení turisty jsou doplňky (na nohy, ruce a hlavu), které zvyšují komfort, izolují a tepelně chrání náš organismus. Z oblečení to jsou převážně ponožky, rukavice, čepice, šátky, čelenky, kukly, návleky, pláštěnka, brýle a další. Dále uvádí, že materiální výstroj a výzbroj, která je potřebná pro aktivity a pobyt v přírodě, lze rozdělit do těchto skupin:

- Transportní prostředky – batohy všech různých velikostí a konstrukcí, podle druhu a cíle použití.
- Potřeby pro přespání v přírodě – stany, které se člení podle tvaru, velikosti, hmotnosti a konstrukce. Spací pytle, které rozdělujeme podle materiální výplně (peří nebo uměle-syntetické vlákno), konstrukce (sendvičové, mumie, atd.) a konečně podle rozsahu teplotního komfortu. Izolační podložky jako jsou karimatky, alumatky, které mohou být pěnové či nafukovací.
- Doplňky - vařiče, kempingové nádoby, termosky, svítilny, lékárnička, přístroje na určení orientace, mapy, a jiné.
- Speciální vybavení podle druhu použití – trekkingové hole, lana, mačky, cepíny, přilby a další horolezecké pomůcky.

2.6 Bezpečnost

Podle Hejla (1995) můžeme klasifikovat hlavní příčiny úrazů v horách do několika bodů:

- 1) Neznalost terénu.
- 2) Neovládnutí pohybu v horském terénu.
- 3) Nedostatečná fyzická, psychická i teoretická připravenost a především přecenění vlastních schopností.

- 4) Nevhodný výběr túry a špatné načasování.
- 5) Neodpovídající výstroj a výzbroj.
- 6) Špatné počasí, malá viditelnost a působení přírodních živlů (vítr, bouřka, laviny, apod.).
- 7) Vysoká nadmořská výška a intenzivnější sluneční záření.

I přes zodpovědnou přípravu, dobrou organizaci, poctivý trénink, vhodnou výstroj a zkušenosti nemůžeme nikdy eliminovat nebezpečí a možnost úrazu. Příčiny nebezpečí mohou být buď objektivního charakteru, které vyplývají ze samotného prostředí (změny počasí, náročný terén, silný vítr, mlha, bouřka, laviny atd.) nebo subjektivního charakteru, která je zapříčiněna nedostatečnou odborně-technickou připraveností, přeceňováním se, neznalostí terénu, nízké úrovně trénovanosti aj.). Je proto nutné být obezřetný v každém ohledu (Kompán a Görner, 2007).

Vyškovský et al., (1997) se dívá na subjektivní a objektivní nebezpečí trochu jinak. Subjektivní nebezpečí vyplývá z nevhodně zvoleného terénu a špatné fyzické kondice, z nedostatečné organizace a připravenosti, z nerozváženosti vycházející z nedostatku zkušeností, z podceňování správné hygieny, ze špatného zvládnutí odborně-technických zásad, z neznalosti a ze zanedbání první pomoci. Uvedené zdroje je možno eliminovat patřičnou přípravou. Objektivní nebezpečí posléze spočívá v neočekávané změně přírodních podmínek a počasí.

Abychom dokázali při pohybu v horách omezit vznik a nebezpečí úrazu, měli bychom se řídit zásadami pohybu v horách. Hejla et al., (1978) doporučuje:

- a) Obtížnost túry volit nižší, než jsou naše možnosti.
- b) Je nutné provést časovou kalkulaci túry podle údajů v turistickém průvodci a brát ohled na fyzickou a psychickou zdatnost všech členů výpravy.
- c) Délku a rychlost trasy samotné potom zvolit podle nejslabšího člena skupiny.
- d) Snažit se, aby návrat byl kolem 15. hodiny.
- e) Vedoucí jde vždy první, za ním postupují slabší jedinci a skupinu uzavírá pověřený zdatnější jedinec.
- f) Na túru se nevydáváme nikdy sami, ale raději v počtu 4-10 osob. Je to z důvodu případného poskytnutí první pomoci.

„Zdravotnická problematika v turistice zahrnuje široké spektrum vědomostí a zručností, které by měl člověk působící v přírodním prostředí znát“ (Khandl et al.,

2006). Vliv přírodního prostředí potom členíme do dvou oblastí. Pozitivní vliv na zdraví člověka (vhodná pohybová aktivita, která působí blahodárně na srdeční a opěrně-pohybový aparát a relaxační aktivity). A negativní vlivy vyplývající především ze subjektivních a objektivních příčin nebezpečí. Zásady zdravotnické problematiky a jejich působení se týkají oblastí: hygieny, zdravotního stavu, vlivu přírodního prostředí na organismus člověka, zatížení v jednotlivých druzích turistiky, adaptace a aklimatizace, regenerace sil, životního stylu atd. (Kompán a Görner, 2007).

2.6.1 Horská služba a poskytnutí první pomoci

O bezpečnost návštěvníků při turistických výletech se stará Horská služba, která je organizována podle horských oblastí. Náplní její práce je provádět preventivní a záchranou činnost, poskytovat průvodcovskou službu a pomáhat při ochraně přírody. Preventivní činnost zahrnuje především zajištění značení (zejména tyčového), výstavbu a opravy tabulí, rozcestníků, lávek, atd. Dále umísťuje informační a výstražné tabule, vydává informační materiály a publikace, a provádí instruktážní besedy. Musíme mít na paměti, že členové Horské služby jsou většinou dobrovolníci, kteří se starají ve svém volném čase o naši bezpečnost. Proto je nezbytné chovat se nelehkomyslně a dbát jejich pokynům (Hejl et al., 1978).

Bošticková (2004) uvádí, že turista, který se vydává na výlet do hor, ale i každý člověk, by měl být poučen a zvládat základy první pomoci. Obzvláště v horách dochází velmi často ke zranění, která potřebují rychlou první pomoc. Jejím úkolem je odvrátit nebezpečí ohrožení života, zamezit dalším škodám na zdraví, zmírnit alespoň částečně bolest a hlavně zajistit šetrnou přepravu nemocného do bezpečí a péče lékaře. Při provozování turistiky je nezbytné umět ošetřit zranění, která si rozdělíme do těchto oblastí:

- 1) Zlomeniny, odřeniny, bodné a tržné rány.
- 2) Bezvědomí, zástava dechu a srdce.
- 3) Omrzliny a podchlazení.
- 4) Transport zraněného.

Při pobytu v horách nám nejčastěji podle Schraga (1997) hrozí tyto úrazy a zranění: Bezvědomí, úpal, úžeh, zlomenina horní končetiny, zlomenina dolní končetiny, vymknutí kloubu a poranění oka vlivem ultrafialového záření nebo mechanickým účinkem. Jak dále uvádí, osoba pohybující se v horách by neměla být překvapena náhlou změnou a zhoršením počasí. Se vzrůstající nadmořskou výškou totiž

teplota vzduchu klesá o 1°C na každých 100 metrů výšky. Také je potřeba vědět, že oblačnost, déšť a vítr vedou vždy k náhlému poklesu teploty. Nebezpečí spojené se zhoršením počasí lze předejít, když budeme informováni o předpovědi počasí.

2.7 Stravování při turistice

Tak jako při každé sportovní činnosti i zde platí pravidla správného stravování, abychom předešli zbytečným problémům, v horším případě kolapsu z hladu. O této problematice pojednávají Eisenhut a Renner (2007). Ti rozdělili příjem potravy na tři části:

- Před túrou – zásoby glykogenu by měly být doplněny nejlépe 2-3 dny před cestou, přičemž maximální dosažená kapacita zásob obnáší podle stupně trénovanosti asi 700g.
- Během cesty – nejdůležitější je příjem vody, minerálních látek a glukózy. Neměli bychom nikdy vycházet nalačno. Je dobré posnídat 1-2 hodiny před odchodem.
- Po túře (regenerace) – je potřeba nahradit spotřebovaný glykogen, vodu, vitamíny, minerální látky a bílkoviny. Proto se doporučuje dát si větší jídlo bohaté na uhlohydráty a bílkoviny, ale nejdříve 30-60 minut po návratu.

Podle Bošťikové (2004) je složení stravy závislé na typu akce. Je rozdíl, zda si vytvoříme základnu a odtud budeme vyrážet na většinou jednodenní túry, nebo jestli zvolíme vícedenní přechod od chaty k chatě s polopenzí, či stravou v naší režii. Je lepší předem si stanovit jídelníček a seznámit ho se členy výpravy. Také je zapotřebí informovat se o možnostech a cenách dokoupení potravin. V některých oblastech je dokonce nutné informovat se o získávání pitné vody, případně s sebou nosit tablety na její úpravu.

Dodržování stravovacích a pitných pravidel není při turistice tak rozhodující jako např. při maratonském běhu, ale přesto je důležité je zachovávat, aby nedocházelo ke zdravotním problémům. Je zkrátka dobré řídit se heslem: „napijte se dřív, než dostanete žízeň“ (Eisenhut a Renner, 2007, 89).

2.8 Turistika a ochrana přírody

„Turistika je vynikající kompenzací každodenní zátěže a vzhledem k životnímu prostředí tím nejšetrnějším způsobem pohybu. Nechtěně však může být turista pro životní prostředí a přírodu nevíтанou zátěží“ (Schrag, 1997, 84).

Z pohledu turistiky a pohybových aktivit v přírodě je důležité, abychom dobře znali zákon České republiky o ochraně přírody a krajiny č. 114/1992 Sb. ze dne 19. Února 1992. Díky němu budeme schopni pohybovat se přírodou, aniž bychom se dopouštěli přestupků, nebo ji nějakým vážným způsobem ničili.

Území esteticky či přírodovědecky velmi významná nebo jedinečná lze vyhlásit za zvláště chráněná. K jejich kategorizaci nám pomůže zákon č. 114/1992 Sb. o ochraně přírody a krajiny:

- a) Národní parky.
- b) Chráněné krajinné oblasti.
- c) Národní přírodní rezervace.
- d) Přírodní rezervace.
- e) Národní přírodní památky.
- f) Přírodní památky.

Národní park (NP) je rozsáhlejší území, zpravidla o ploše nad 1000 ha. Převažují zde ekosystémy podstatně nezměněnými lidskou činností nebo jedinečné svou přirozenou krajinou strukturou. Vytvářejí nadregionální biocentra, kde je ochrana přírody nadřazená nad všechny ostatní činnosti. Platí zde třetí stupeň ochrany, čili nejvyšší stupeň (Kompán a Görner, 2007).

Jak uvádí Vyškovský et al., (1997) národní parky jsou rozsáhlá území, lidskou činností málo ovlivněné ekosystémy, v nichž živočichové, rostliny a neživá příroda mají mimořádný výchovný a vědecký význam. Na našem území jsou celkem čtyři NP. Jedná se o Krkonošský národní park, Národní park Šumava, Národní park Podyjí a Národní park České Švýcarsko.

Chráněné krajinné oblasti (CHKO) jsou rozsáhlá území s harmonicky utvářenou krajinou a specifickým reliéfem. Významný podíl těchto přirozených ekosystémů zahrnuje lesní a travní porost, hojné zastoupení dřevin, někdy i dochované památky historického osídlení. V České republice najdeme celkem 25 CHKO. Mezi nejznámější patří bezesporu CHKO Beskydy, Český ráj, Moravský kras, Pálava, Třeboňsko, atd. (Vyškovský et al., 1997).

Další chráněné celky už nemají takový národní význam, proto je nebudeme podrobněji zpracovávat.

2.9 CHKO Beskydy

Chráněná krajinná oblast Beskydy je díky svojí rozloze 1160 km² největší CHKO v republice. Vyhlášena byla již v roce 1973 a od té doby se pyšní logem, kde je zobrazena krajina bohatá na jehličnany a borůvky (Obrázek 3). Místní přírodní hodnoty podtrhuje vyhlášení 51 maloplošných zvláště chráněných území, z kterých je 7 dokonce v kategorii národní přírodní rezervace (NPR). Nedílnou součástí jsou také 2 ptačí oblasti, které byly vyhlášeny za účelem ochrany ohrožených druhů ptáků. Jejím nejvyšším vrcholem je Lysá hora, která se pyšní výškou 1324 m. Je to zároveň jedno z nejdeštivějších míst v naší zemi. Při dobré viditelnosti můžeme shlédnout překrásné výhledy od Jeseníků až po Vysoké Tatry (Jaskula, 2006).

Turistika má v Beskydách více než stoletou tradici. Pro návštěvníky je zde k dispozici asi 1100 km značených cest. Dále celá řada chat, rozhleden, památníků, soch, které se nacházejí na území naučných stezek (NS). Těch je zde celkem 8 a všechny jsou kromě NS Mionší celoročně přístupné. Naučné stezky tvoří většinou část značeného úseku, který je něčím významný. Mohou to být kulturní, přírodní a technické památky. Často jsou to úseky, kde je rozšířenější výskyt chráněných rostlin a živočichů, proto jsou turisty tak vyhledávané. K oblíbeným NS v Beskydách patří NS Radegast, NS Čertův mlýn, NS Hradisko, atd. Beskydy jsou opravdovým rájem pro turisty. Ve zdejší oblasti se snoubí panenská příroda s moderní civilizací. Je zde možno spatřit nespočet druhů živočichů, pro které celý tento ekosystém vytváří ideální prostředí pro život. Okolní louky a pastviny jsou posety rozmanitými druhy rostlin, na hřebenech a skalách najdeme okrasné a vzácné druhy stromů. Celou oblastí protéká velké množství řek, potoků, a horských bystřín. Beskydy nabízí ideální místa pro pěší, lyžařské i cyklo dovolené. Turistickým ruchem se zde žije po celou dobu kalendářního roku. Na své si zde přijdou jak aktivní sportovci, tak rodiny s dětmi, senioři a lidé se zdravotními problémy. Místní klima vytváří ideální podmínky pro léčbu dýchacích cest. Beskydy jsou zkrátka ukázkovou chráněnou krajinnou oblastí (Jaskula, 2006).



Obrázek 3. Logo CHKO Beskydy (<http://itras.cz/beskydy/galerie/1397/>)

2.10 TANAP Roháče

Tatranský národní park byl vyhlášen 18. prosince 1948. Je nejstarším národním parkem na Slovensku. Tvoří ho skupina hor, které spadají do karpatského oblouku a kde nejvyšší horou je Gerlachovský štít (2655 m.). Západní Tatry se dále člení na (západní část Roháče, střední část Liptovské hole, východní část Červené vrchy), vrchol Bystrá je nejvyšší 2 248 m, dále Jakubina 2 193 m, Baranec 2 184 m a Baníkov 2 178 m. Dohromady měří celé pohoří 77 km a zabírá plochu 73 800 ha, kde 30 703 ha je ochranné pásmo. Území se rozprostírá v oblasti Žilinského a Prešovského kraje. Krása zdejší přírody je nedocenitelnou hodnotou, proto bylo území národního parku roku 1993 zařazeno do UNESCO. TANAP je také zařazen do soustavy NATURA 2000, které udržuje a snaží se zvyšovat stavy vzácných a ohrožených rostlin a živočichů. Oblast národního parku je tak velice žádanou a navštěvovanou destinací turistů z celého světa. Pyšní se historickým logem (Obrázek 4), které je od doby vzniku pořád stejné. Ročně sem zavítá na 3,5 mil. návštěvníků. Proto se zdejší síť turistických stezek může pochlubit délkou přes 600 km (<http://spravatanap.sk/web/index.php/2012-08-24-09-58-41/zakladne-informacie>). Roháče jako samostatné území mají rozlohu zhruba 400 km² a větší část (přesněji 260 km²) je od 6. února 1987 součástí TANAPu. Nejvyšší horou je Baníkov (2 178 m). Průměrná roční teplota dosahuje pouze 2°C, v nejvyšších polohách se pohybuje dokonce kolem nuly. Zdejší faunu tvoří zástupci jako medvěd hnědý, kamzík horský, svišť horský či orel skalní. Z rostlin pak zde můžeme najít plesnivce alpského, hořec ledovcový atd. Lokalita je proto velmi vhodná pro vysokohorskou

turistiku, pěší turistiku a v zimě je oblíbeným turistickým cílem SKI areál v Žiarské dolině (<http://www.turistika.cz/vylety/rohace-zapadni-tatry>).



Obrázek 4. Logo TANAPu (<http://spravatanap.sk/web/index.php/2012-08-24-09-58-41/zakladne-informacie>)

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je postihnout význam a vývoj turistiky a ověřit navrhované turistické trasy v praxi.

3.2 Dílčí úkoly

1. Charakterizovat turistické značení pro různé pohybové aktivity v přírodě.
2. Analyzovat techniku chůze a pohyb v terénu při pěší turistice.
3. Specifikovat základní kritéria pro přípravu a plánování turistické cesty.
4. Vytvořit návrh turistického výletu v CHKO Beskydy.
5. Vytvořit návrh turistického výletu v TANAP Roháče.

4 METODIKA

4.1 Analýza dokumentů

Při sběru dat pro bakalářskou práci jsme čerpali převážně z naší domácí literatury. Téma turistiky je u nás velmi oblíbené, a proto bylo množství informací dostačující. Zahraniční literatura je zastoupena jen okrajově. Třídění a rozbor pramenů tak vznikl na základě analýzy dokumentů. Jak je patrné z referenčního seznamu, některé materiály jsou už několik let staré. Nicméně informace v nich se objevující, jsou stále aktuální a většina z nich platí i v dnešní době.

4.2 Řízený rozhovor

V řízeném rozhovoru jsme přímo konzultovali s pracovníky Správy CHKO Beskydy v Rožnově pod Radhoštěm. Přínos osobního rozhovoru spočívá v tom, že respondent podává informace na základě vlastních zkušeností a vědomostí. Proto jsme byli schopni vstřebat velké množství informací během krátké doby. Navíc odborníci z CHKO nám pomohli najít odpovědi na otázky, které se z odborné literatury vyčíst nedaly.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Turistické značení

Jak uvádí Pernica et al., (1985) Značení turistických cest je činností, při níž se vybrané hodnotné cesty v terénu označují normalizovanými symboly (značkami) a vybavují informačními pomůckami (orientací, tj. směrovkami a tabulkami místního názvu, dále turistickými orientačními tabulemi a mapami), které umožňují i odborně nevyspělým turistům a široké turistické veřejnosti spolehlivé sledování cesty.

Značení turistických tras a jejich pravidelná údržba je prioritním úkolem KČT. Jeho členové se už od roku 1889 věnují značení pěších tras a od roku 1997 dokonce provádí značení pro lyžaře a cyklisty. Hustota značených tras je díky jejich obětavé práci pokládána za nejlepší v Evropě. Je to především i zásluhou toho, že značení pokrývá celé území republiky a je velice kvalitní. Navíc veškeré vyznačené trasy jsou dostupné v turistických mapách edice KČT. „Dne 9. listopadu 2007 byl Klubu českých turistů udělen úřadem pro harmonizaci ve vnitřním trhu EU v Alicante certifikát pro průmyslový vzor turistického značení. Všechny prvky turistického značení podléhají ochraně na území všech států EU“ (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znacenikct>).

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že všechny turistické mapy z edice KČT jsou velice kvalitně zpracovány a dá se s nimi pohodlně pracovat. Navíc poslední dobou se mapy pořád aktualizují a začínají plnohodnotně konkurovat navigaci GPS.

5.1.1 Historie turistického značení

11. května 1889 vznikla první pěší turistická trasa KČT, kdy došlo ke spojení červené značky ze Štěchovic do Svatojánských proudů. Ve stejném roce byla mj. vyznačena trasa na Karlštejn a závěrem roku činila celková délka vyznačených tras už 55,5 km. Roku 1912 došlo ke spojení první dálkové trasy z Prahy na Šumavu. Postupem času stoupalo výrazně tempo značení a v roce 1938 již dosahovala délka v Československu úctyhodných 40 000 km. Druhá světová válka však přinesla stagnaci značení a síť cest byla silně narušena. V šedesátých letech však naštěstí došlo k financování tohoto projektu státem a značené trasy se podařilo opravit a obnovit jejich úplnost. Dalším vývojem došlo k vyznačení nepřístupného pásu při rakouské a německé hranici a celkový rozsah na území České republiky překročil 37 000 km. Od roku 1997

jsou veškeré finanční náklady hrazeny z rozpočtu odboru Cestovního ruchu Ministerstva pro místní rozvoj ČR (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znacenikct>).

5.1.2 Druhy značení

Pernica et al., (1985) pojal druhy turistického značení takto:

- Pásové značení – značka je tvořena třemi vodorovnými pásy, kde uprostřed je použita barva (červená, modrá, zelená a žlutá), charakterizující důležitost značené cesty. Krajsní pásy jsou v bílém provedení.
- Tvarové značení – u nás se používá jen jako doplnění značení pásového, kde je značka tvořena obrazci různých typů a barev.
- Místní značení – je určeno především pro kratší výlety, vytvářené v okolí měst, rekreačních středisek, kempů a u dálnic.
- Významové značení – slouží pro značení odboček od pásového a místního značení. Používají se pouze k odbočení k vyhlídce nebo vrcholu, ke zřícenině hradu, studánce nebo prameni a jiným turistickým významným objektům vzdáleným maximálně do 1 km. Patří sem také značka pro ukončení a dočasné ukončení značené cesty.
- Lázeňské značení – po dohodě s Ministerstvem zdravotnictví ČR se používá speciální tvarová značka pro označení lázeňských a rehabilitačních okruhů.
- Naučné stezky – tento způsob značení vykonává Svaz turistiky. Používá se pásového nebo místního značení a bývá často doplněn informačními tabulemi na místech zastávek. Značkou je zelený pruh lemovaný ze stran bílou barvou do tvaru čtverce.

Turistické cesty můžeme rozdělit podle významu a délky na hlavní, které jsou omezeny pro určitou oblast a jsou alespoň 50 km dlouhé; meziregionální dálkové cesty, jejichž délka činí okolo 100 km a spojují dva regiony; víceregionální, které zasahují do více regionů a měří kolem 300 km a evropské dálkové cesty, jejichž délka je přes 500 km a jsou mezinárodního charakteru (Hejl, 1999).

5.1.3 Současnost značení

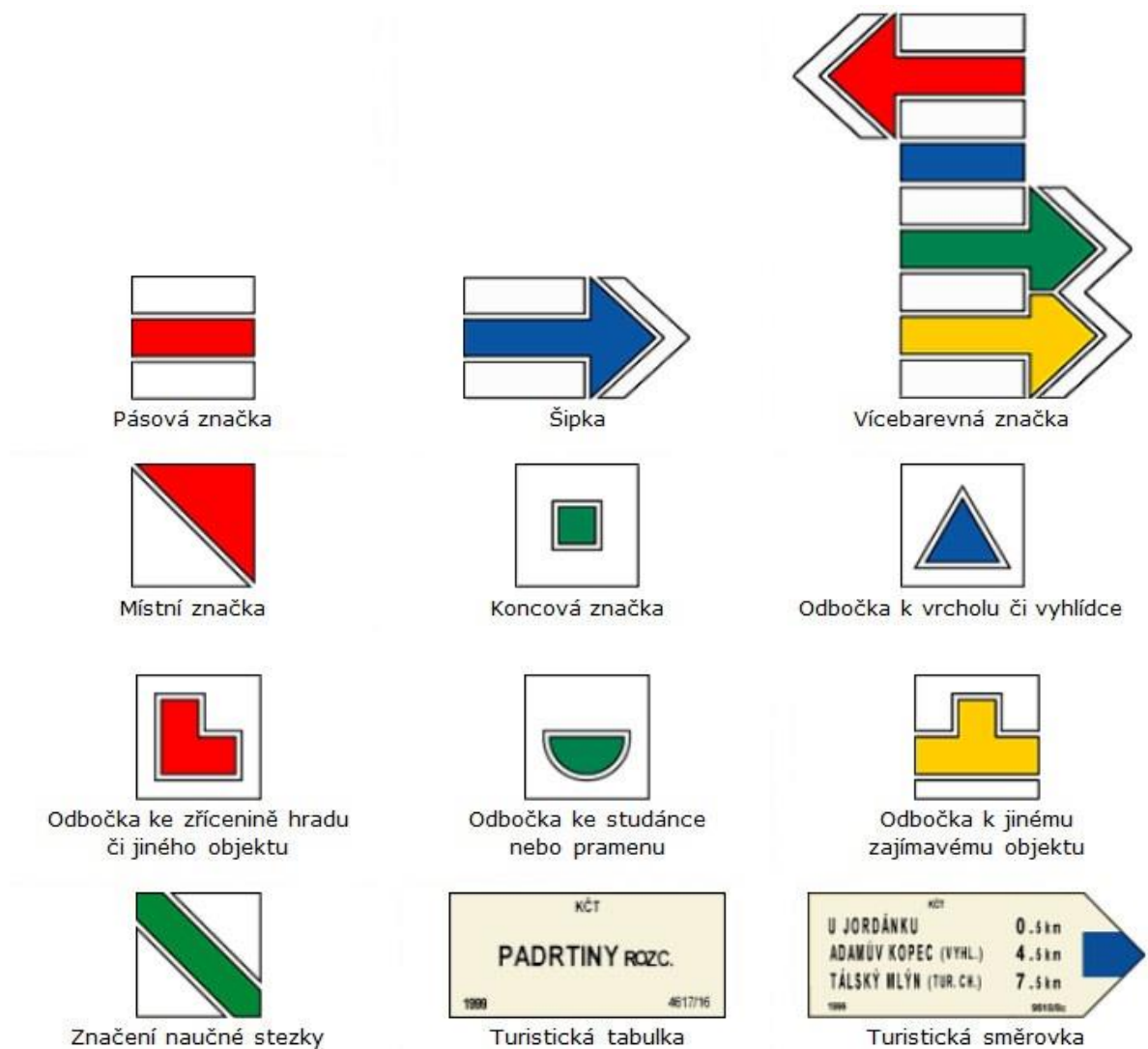
Jak už bylo uvedeno, KČT se nezabývá pouze značením pěších tras, ale značí také lyžařské, cyklistické a cykloturistické trasy. Od roku 2005 se věnuje i značení hipotras, neboli stezkám pro turistiku na koni. V ČR bylo na konci roku 2008

vyznačeno celkem 40 782 km pěších tras, z toho 3 093 lyžařských tras. Je na nich umístěno 60 572 směrovek a tabulek, nainstalováno 3 262 směřovníků a 1 641 laminových map. O obnovu značení a údržbu informačních prvků na trasách se v roce 2008 staralo 1 437 značkařů, jejichž odpracovaná doba čítá neskutečných 63 000 hodin. Ve spolupráci s dalšími organizacemi se členové KČT podílejí i na značení tras pro cyklisty. V současnosti je na našem území zhruba 44 000 km značených cyklotras, z toho 2000 km jsou cyklostezky (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znacení-kct>).

Díky ochotě dobrovolníků si můžeme naplno užívat turistiku i na kole. Zrovna tento druh turistiky preferuju asi nejvíce. Má totiž spoustu výhod. Především jsme schopni za krátkou dobu projet větší území, než při pěší turistice. Dále se nám stále mění prostředí, protože pohled z kola je zcela odlišný od pohledu při chůzi. Navíc při stále se rozšiřující výstavbě nových cyklostezek se bezpečněji můžeme dopravit do míst, kde to dříve nebylo možné. Zkrátka cyklistika v podobě turistiky stoupá rapidně vzhůru.

5.1.4 Pěší značení

Značení, kterého se zde používá, už nám podrobně popsal a rozdělil Hejl v podkapitole druhy značení. Kompletní sbírka značení je uvedena níže (Obrázek 5). Nutno ještě dodat, že tvar značky je čtverec o rozměrech 10 x 10 cm. Nejčastěji je můžeme vidět na stromech, na sloupech, nebo kamenech, ale také na rozích budov. Při našich výpravách se dále setkáváme s rozcestníky, informačními tabulemi, směrůvkami, které nás informují o nadmořské výšce, názvu místa a dalších rozcestí, které jsou značeny šipkami a doplněny o km údaje (Sýkora et al., 1986).



Obrázek 5. Značky pro pěší značení (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>)

Každý z nás určitě alespoň jednou v životě viděl nějakou turistickou značku. Ovšem už jen někteří lidé vědí, co která značka znamená. Podle mého názoru by stejně jako v autošколе měl každý z nás umět poznávat turistické značky. Jednak je to důležité z pohledu bezpečnosti a navíc neznalost značek nás může připravit o takové přírodní krásy, kterými jsou naučné stezky, tryskající horské prameny, skryté lesní studánky, vyhlídky, atd.

5.1.5 Lyžařské značení

Lyžařské trasy jsou v podstatě značeny stejným způsobem jako pěší. Rozměry a druhy značek, tabulek i směrovek se neliší, pouze barva krajních pásů a podkladu je oranžová (Obrázek 6). Tím dochází ke změně prostředního pásu, který může být v barvě červené, modré, zelené nebo bílé (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>).

Tento druh značení je převážně používám pro běžkaře a skialpinisty. Ve vyšších

nadmořských výškách, kde hrozí v zimě vysoká sněhová pokrývka, je doplněno o dřevěné 3 m tyče, které nás vedou, když značky zapadají sněhem.

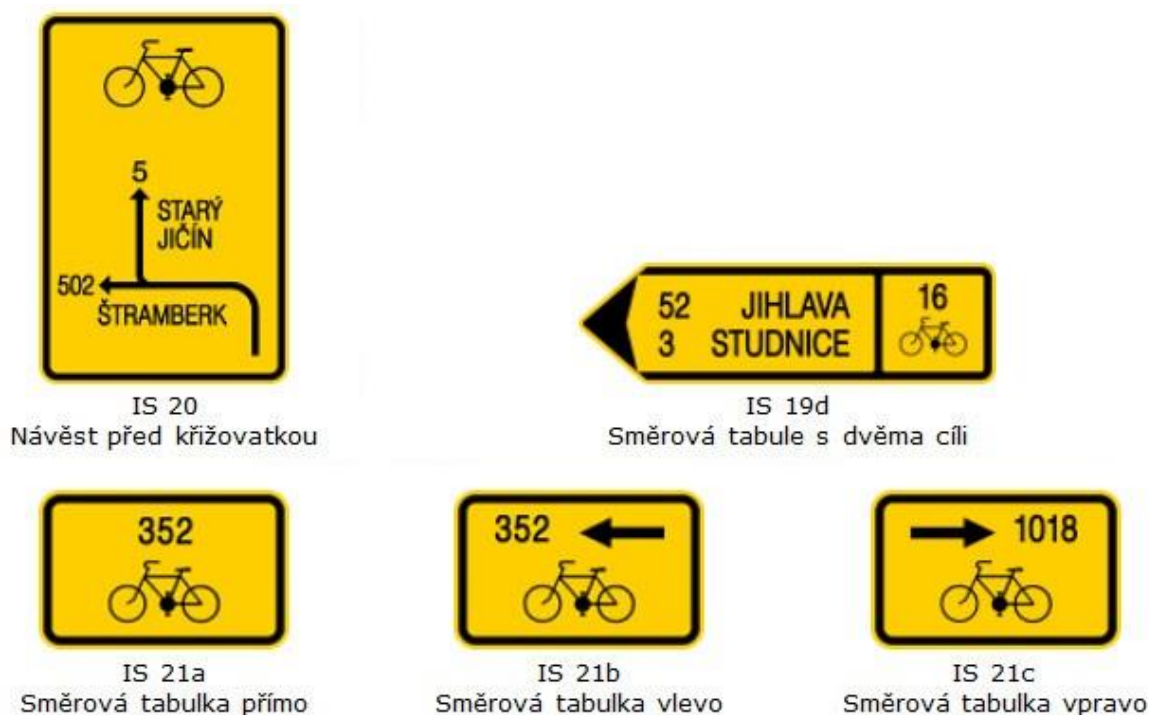


Obrázek 6. Značky lyžařského značení (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>)

5.1.6 Cykloznačení

Cyklistické trasy můžeme rozdělit na cyklotrasy a cykloturistické trasy. Všechny značky mají žlutou podkladovou barvu.

Cyklotrasy vedou po silnicích a lepších místních nebo účelových komunikacích. Používá se podobného značení jako pro motorová vozidla. Tedy značky rázu: Návěst před křižovatkou, Směrová tabule a Směrová tabulka (Obrázek 7). Každá z těchto značek musí obsahovat symbol kola, číslo dané trasy a u směrových tabulí navíc kilometrové vzdálenosti. Umísťují se rovněž stejně, tedy před křižovatkou nebo před odbočkou (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>).



Obrázek 7. Značky pro cyklotrasy (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>)

Cykloturistické trasy vedou obvykle po méně kvalitních polních či lesních cestách nebo dokonce terénem. Značíme je pásovými značkami o rozměrech 14 x 14 cm. Další rozdíl nalezneme u žluté barvy v krajních pásích. Prostřední pás je posléze zbarven červeně, modře, zeleně nebo bíle (Obrázek 8). Také zde jsou často doplněny značky šipkami (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>).

Značení tohoto typu je v posledních letech stále se více rozvíjejícím odvětvím. Dříve byli cyklisté nuceni používat turistických značek. Ovšem trasy vedly často lesními kolem nepřístupnými stezkami. Proto je dnes tvorba cyklotras tak důležitá. Cyklotrasy vedou po asfaltových silnicích, šterkovaných cestách, lesními pěšinami a někdy i upraveným terénem.



Obrázek 8. Značky cykloturistického značení (<http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>)

5.2 Značení na Slovensku

Smyslem značení turistických chodníků je umožnit turistům návštěvu takových míst, které jsou z hlediska přírodních krás, historie, nebo kultury něčím zajímavé. Značkuje se také proto, že velká část těchto míst leží na území chráněných krajinných oblastí nebo národních parků, kde bez vyznačených tras je vstup zakázán (<http://www.kst.sk/index.php/znacenie-organizacia-132>).

Na Slovensku mne zaujala výstavba turistických chodníků. V celých Vysokých Tatrách je každá druhá stezka ručně vyskládána kameny. Velice by mne zajímalo, jak ty balvany ohromných velikostí a váhy dokáží tak pravidelně poskládat, že vytvoří tak pohodlnou cestu. A není to jen kuriozita Vysokých Tater, nýbrž kamenné chodníky začínají být symbolem celého Slovenska.

5.2.1 Turistické značky

Značky pro pěší značení jsou úplně stejné jako v ČR (Obrázek 9). Převážnou část tvoří pásové značky, které se skládají ze tří vodorovných pruhů. Prostřední pás (červený, modrý, zelený a žlutý) určuje vedoucí barvu naší zvolené trasy. Krajní pásy jsou z důvodu dobré viditelnosti bílé. Pásová značka má opět čtvercový rozměr

10 x 10 cm. Značky se většinou malují ve výšce očí. O lyžařském a cyklo značení nebudeme dále hovořit, protože se jedná v podstatě o stejný princip jako na našem území. Stejně tak veškeré druhy pásových značek jsou uvedeny výše (<http://www.kst.sk/index.php/znacenie-organizacia-132/o-znackovani>).

Je správné, že turistické značení na Slovensku je skoro totožné s tím naším. Protože při mém putování Evropou zjišťuji, že rozdílnost ve značení ničemu neprospívá. Jednotné značení by bylo přehlednější, srozumitelnější a navíc by se mohla sjednotit i tvorba map.



Obrázek 9. Pásová značka (Janovský, 21. 5. 2013)

5.2.2 Turistické směrovky a tabulky

Směrovka pěší turistické trasy KST má tři řádky s textem a časovými údaji. To znamená, že délka trasy se neuvádí v km jako na území České Republiky, ale v hodinách (Obrázek 10). Je to dáno především větší stupňovitostí terénu, neboť Vysoké Tatry se řadí už mezi velehory, které jsou uváděny od 2500 m. V záhlaví najdeme název organizace – KST. Vlevo dole je uveden rok výroby, vpravo dole pak evidenční číslo trasy. Úseky vhodné pro lyžařskou turistiku mají nalepen piktoqram lyžaře. Tabulka místního názvu obsahuje název turistického informačního místa (TIM) a udává jeho nadmořskou výšku (Obrázek 11). Bývá natřena krémovou nebo bílou barvou. Směrovky a tabulky se v terénu instalují na ocelové sloupky, sloupy veřejného osvětlení nebo na stromy (<http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/131-turisticke-smerovky-a-tabuky>).



Obrázek 10. Směrovka KST (<http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/131-turisticke-smerovky-a-tabuky>)



Obrázek 11. Tabulka TIM (<http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/131-turisticke-smerovky-a-tabuky>)

5.3 Technika pohybu

Turistika s sebou přináší pohyb v různě náročném a odlišném terénu. Většinou se zpočátku pohybujeme po zpevněných cestách nebo vyšlapaných pěšinách. Nicméně s rostoucí nadmořskou výškou tyto stezky zanikají a dostáváme se do volného neupraveného terénu. Tyto místa posléze vyžadují specifickou techniku chůze i taktiku postupu. Turistice v horách se mohou věnovat jedinci všech věkových kategorií. Důležitá je však fyzická, ale i psychická kondice, která je u každého individuálně odlišena. Fyzická zdatnost hraje klíčovou roli v oblasti bezpečnosti. Protože pokud vykonáváme pohyb ve fázi únavy, hrozí nám větší nebezpečí pádu, zranění či jiného druhu úrazu. Zatímco psychická kondice je testována ve chvílích, kdy se pohybujeme v exponovaném terénu, vysoko nad údolím, na ostrém skalním hřebenu, nebo jiném nám nepříjemném místě. (Bošťíková, 2004).

„Pohyb v přírodě je faktorem tělesné i duševní hygieny, zdravotní prevence, je i prostředkem výchovy“ (Vyškovský et al., 1997, 6).

Stále častěji se dovídáme o tragických úmrtích na horách. Proto je vhodné si položit otázku, proč tomu stále nedokážeme předejít. Na horách stejně jako na silnici platí určitá pravidla a zásady. Dalším problémem je lidská soudnost a snaha stále překonávat své hranice a možnosti. Vždyť ve většině případů může za úraz neopatrnost, riskování, porušování příkazů horské služby nebo špatná fyzická kondice. Lidé by si

měli uvědomit, že turistika a pohyb v přírodě a na horách je sice forma odpočinku a dovolené, ale i zde platí zásady bezpečnosti, které je nutno striktně dodržovat.

5.3.1 Chůze

Podle Schraga (1997) hlavní práci při chůzi vykonává především svalstvo nohou (stehno, lýtko, hýždě) a jen místy používáme ruce a paže. Ty slouží převážně k opírání, jistění nebo přitahování při výstupu. Oproti klasické motorice jsou zde poměrně vyšší požadavky kladeny na rovnováhu, vytrvalost a sílu ve svalech nohou. Chůze je pohyb přirozený a vlastní každému jednotlivci.

Velkou roli při každém kroku hraje poloha těžiště těla, jeho plynulý přenos nad zatíženou nohu je prvním předpokladem bezpečného pohybu. Proto musíme mít každý krok pod kontrolou, abychom neuklouzli nebo neztratili rovnováhu. Obojí by mohlo mít za následek pád nebo zvrtnutí kotníku. Každý krok musí být důkladně promyšlen, aby naše chůze byla hospodárná (Bošťíková, 2004, 59).

Délku a rychlost kroku přizpůsobujeme sklonu a členitosti terénu. Čím strmější terén, tím je zapotřebí kratšího kroku. Při pohybu mimo vyznačené stezky se chováme co nejšetrněji k přírodě. Což se netýká jenom fauny a flóry, ale také dbáme na následnou erozi půdy. Obecně můžeme říci, že při chůzi musíme dodržovat dvě základní pravidla. Musíme se dívat dolů a dávat pozor kam šlapeme. Současně musíme sledovat cestu před námi, orientovat se v terénu a kontrolovat správný směr. Když obě pravidla budeme dodržovat, razantně tím snížíme riziko úrazu (Bošťíková, 2004).

Při chůzi je to stejné jako na kole, na lyžích nebo kolečkových bruslích. Stále musíme mít na paměti, že každý chybný krok znamená pád. Nohy máme jenom jedny a měli bychom o ně správně pečovat. Ke správné technice chůze patří také vhodná a pohodlná obuv. Pokud si nevíme rady, je dobré se obrátit na odborníka, protože dnes už existuje obuv takřka na všechny druhy chůze a sportů. Čím lépe budeme informováni, tím lepší a kvalitnější obuv si pořídíme. A až vyjdeme do hor, zcela jistě každý z nás pozná ten rozdíl.

5.3.2 Výstup a sestup

Při stoupaní v mírném sklonu svahu se samozřejmě zkrátí délka a také frekvence jednotlivých kroků. Přenos těžiště je výraznější, zátěž na stehenní a hýžděové svaly je mnohem větší. Markantně se sníží tempo našeho výstupu. Tempo by mělo být rovnoměrné, takové, abychom mohli pravidelně dýchat (Bošťíková, 2004, 60)

Při sestupu je těžiště těla nejprve přenášeno nad lehce ohnutou nohu, která je vpředu, předtím než se zvedne noha vzadu. Opět je nutno vzhledem k úspoře síly a k ochraně kloubů, aby kroky byly menší. Je rovněž nezbytně nutné dbát na jistotu kroku, neboť každé špatné došlápnutí může způsobit vážná zranění, ať už následným pádem, nebo například podvrtnutím kotníku (Schrag, 1997, 10).

5.3.3 Horské chodníky

Bývají velmi často málo zpevněné, podklad je kamenitý nebo hlinitý. Na cestě většinou leží překážky ve smyslu kamenů, kořenů apod. Díky nim je náš rytmus chůze narušován. Abychom dosáhli většího tření a zabránili tak uklouznutí, měli bychom vždy našlapovat celou plochou chodidla. Na zatíženou nohu pak plynule přeneseme těžiště těla a vytvoříme co největší tlak na podrážku. Tímto způsobem chůze šetříme sílu svalů na holeni. Pozor si musíme dávat na mokré kameny a kořeny. Není dobré šlapat na ně, ale raději zvolit trasu mezi nimi, čímž předcházíme uklouznutí a následnému pádu (Boštková, 2004).

Schrag (1997) dodává, že podklad horských chodníků je především nepravidelný. Chodníky jsou často hodně úzké, kde ani dvě osoby nemohou vedle sebe projít. Také bezpečnostní zábradlí není moc častým prvkem. Navíc volná suť může v místech pádu vytvářet nebezpečná seskupení volných kamenů.

Jak už jsem zmínil, horské chodníky jsou především symbolem slovenských turistických cest. Ovšem také u nás se jich pár vyskytuje a neustále staví. Základem je vhodný podklad a následná udržovanost. Pokud se o chodníky nebude nikdo starat, brzo zarostou porostem a už nebudou plnit svůj účel.

5.3.4 Chůze v terénu bez cest

Patří k lákadlům turistiky, protože umožňuje se nám pohybovat v terénu, kde nejsou žádné upravené cesty. Především se jedná o oblasti nad pásmem lesů a kosodřevin. Jde hlavně o horský terén tvořen alpskými loukami, pastvinami, skalnatými bloky, sutí, strmými skalami a sněhovými poli. Můžeme zde nalézt umístění směrových značek ve formě kamenných mohyl, ale ve většině případů značení zcela chybí. Chůze musí být prováděna ještě opatrněji než po horských cestách. Je důležité dbát na koncentrovanost a rozvahu každého kroku. Ve strmějších svazích je potřeba, aby se těžiště těla nacházelo přesně nad opěrnou nohou, abychom mohli držet optimální směr zatížení (Schrag, 1997).

Dalo by se říci, že kde není cesta, nevede turistická stezka. Ovšem jsou místa,

kde zkrátka není možné stezku vytvořit. Potom nám nezbývá než si vybrat nejschůdnější cestu a po ní se vydat. Zde opět platí pravidlo slušného chování na horách. Chůze mimo vyznačené trasy není ochránci přírody příliš respektována a mnohdy je také zakázána. Jednak se ničí okolní vegetace a hlavně se narušuje struktura turistického značení. Je to stejná bezohlednost, jako vjet autem do zákazu vjezdu. Značení nám utváří směr naší trasy, a proto jej respektujeme a neničíme si přírodu kolem.

5.4 Příprava a plánování trasy výletu

Před každým výletem, ať už se jedná o vycházku, celodenní túru nebo několikadenní pochod, si musíme všechno předem pečlivě naplánovat a zhodnotit hned několik různých faktorů. Jako první a nejdůležitější zásadou by mělo být vytyčení trasy a cíle našeho výletu. Cíl je důležitý proto, abychom si mohli naplánovat časový harmonogram podle délky a náročnosti naší trasy. Není nic horšího, než když jsme nuceni v půlce túry se vrátit, protože nás tlačí čas nebo se zhorší počasí, nebo dokonce v nejhorším případě zatmíme. Podle trajektorie trasy si na mapě můžeme snadno vypočítat předpokládanou délku cesty v kilometrech. Tu volíme vždy podle toho, s kým se na výlet vydáme. Je jasné, že pro rodinu s malými dětmi nemůžeme zvolit výšlap na Lysou horu. Navíc si musíme být vědomi toho, že na každém výletě určujeme tempo pochodu vždy podle nejslabšího člena skupiny. Proto je důležitým faktorem předem se informovat o výkonnosti a zkušenostech skupiny, s kterou se na výlet vydáváme. Když máme zvolenou trasu, je nutné si položit otázku, zda vyrazíme pěšky přímo z domova, nebo zda použijeme dopravní prostředek. Pokud nechceme brát s sebou vlastní automobil, poslouží nám nejlépe hromadná doprava. Zde je dobré si vyhledat spoje a to rovnou i zpáteční. Předejdeme tím zbytečnému čekání, v opačném případě zmeškání zpátečního spoje. Dalším důležitým faktorem je předpověď počasí. V dnešní době díky internetu jsme schopni znát průběh počasí i na několik dní dopředu. To nám velmi zjednoduší výběr hezkého počasí pro náš výlet. Ovšem i zde musíme mít na paměti, že výjimka potvrzuje pravidlo a je třeba vždy počítat s náhlou změnou počasí. Proto doporučuji si na každý výlet přibalit pláštěnku nebo alespoň nepromokavou bundu. Snížíme tím riziko případného nachlazení, protože počasí na horách je opravdu nevyzpytatelné.

Důležitým prvkem prevence před únavou jsou pravidelné přestávky na odpočinek. Vždy musíme brát v potaz tempo nejpomalejšího jedince. Doporučený

počet osob: nenáročný terén do 12 osob, náročný terén do 8 osob a lezecký max. 6 osob. Když vedeme skupinu, přestávky by měly být v těchto pravidelných intervalech. První zařadíme po 15-20 min. pochodu kvůli úpravě výstroje. Další by měla následovat asi po 2 hodinách (20-30 min.), kdy je dobré buď poobědvat, v případě kratšího výletu posvačit. Po jídle uděláme pauzu asi po hodině chůze, ale už kratší (10-15 min.). Následné přestávky provádíme podle tempa a výkonnosti skupiny, a také podle počasí. Vždy je dobré mít alespoň 1 hodinu časovou rezervu. Při každé zastávce je důležité doplnit tekutiny, protáhnout se a v případě vedoucího výpravy zkontrolovat mapu jestli jdeme správně.

Jako dalším bodem plánování je zajistit náhradní program, případně jinou možnou trasu, kterou bychom se mohli vrátit, kdyby se vážně zhoršilo počasí. Zde je dobré podotknout, že znalost terénu a dřívější zkušenosti by měly být samozřejmostí každého turistického průvodce nebo vedoucího výletu. Díky dobré orientaci v terénu a znalostí místního prostředí předcházíme zranění. Na horách totiž velmi snadno můžeme přijít k úrazu. Stačí chvilka nepozornosti nebo nevhodné chování a z poklidného výletu se může stát nepříjemná situace. Z toho důvodu by měl každý vedoucí projít kurzem první pomoci a měl by být schopen ošetřit prvotní zranění a zajistit lékařskou péči. Častá zranění na horách bývají vymknuté kotníky, rozbitá kolena, odřeniny, úrazy hlavy a zlomeniny. Pokud se ale budeme řídit pokyny horské služby a našeho vedoucího, měli bychom se těmito zraněním vyhnout. Mimo obvyklé vybavení pro pěší turistiku je zapotřebí, aby každý vedoucí měl u sebe vybavenou lékárničku a také mobilní telefon pro přivolání první pomoci.

5.5 Návrh výletu podle turistického značení v oblasti CHKO Beskydy

Jsem rodákem z Rožnova pod Radhoštěm a turistice se věnuji díky oddílu Devětsilu už od raného dětství (Příloha 1). Ke zdejší přírodě mám díky pěším a cyklo výletům velmi kladný vztah. Rozhodl jsem se proto navrhnout na základě vlastních zkušeností jednodenní výlet s využitím daného turistického značení v Beskydech.

Průběh trasy: Rožnov pod Radhoštěm - Radhošť - Radegast - Pustevny - Trojanovice

Délka: 17 km pěšky (poté 11 km autobusem zpět do Rožnova)

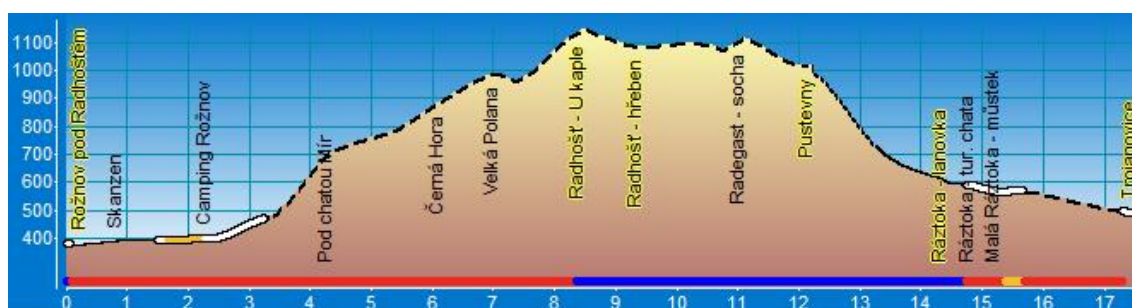
Náročnost: střední obtížnost

Časová náročnost: 7 hodin

Doporučená mapa: Klub českých turistů, turistická mapa (1: 50 000) – Moravskoslezské Beskydy č. 96

Za cíl naší první trasy jsme si vybrali posvátnou horu Radhošť, jejíž nadmořská výška činí 1 129 m. K tomuto vrcholu se dá vystoupat z Frenštátu pod Radhoštěm, Trojanovic, Dolní Bečvy a z Rožnova pod Radhoštěm. Trasa našeho výletu bude začínat v posledním nástupním místě, tedy v Rožnově pod Radhoštěm. Pro lepší představu trasy výletu uvádíme v přílohách mapu (Příloha 2). Na červenou turistickou značku, která vede až na vrchol, se můžeme napojit v parku Valašského muzea v přírodě (Příloha 3). Ta nás nejprve vyvede z města ke kempu a odtud dále chatovou oblastí začneme stoupat po asfaltové cestě asi půl kilometru k bývalému hotelu Orbita. Najdeme zde rozcestník, který nás povede odbočením vpravo lesní pěšinou do prudšího stoupání. Cestu lesem po chvíli opět kříží silnice, my ji přecházíme a pokračujeme lesní stezkou. Po půl hodině chůze můžeme vrchol Černé hory (885 m), kde se nachází první občerstvovací stanice – chata Mír, která je momentálně mimo provoz. Proto se k ní ani nepřiblížíme, ale směle pokračujeme lesem po červené značce. Cesta ubíhá pomalu, nicméně můžeme pozorovat krásy naší přírody. Po další hodině chůze už máme vrchol Radhoště nadohled. Nyní však přichází nejtěžší část naší trasy, protože musíme zdolat velmi prudké stoupání po sjezdovce. V zimě je to skoro nadlidský výkon, ale asi po 20 minutách se nám to konečně podaří. Odměnou je překrásný výhled po okolní krajině. Při dobré viditelnosti lze zahlédnout vrchol Lysé hory, pohoří Jeseníků a také velkou část Moravskoslezského kraje. K lepšímu výhledu nám poslouží rozhledna ve zvonici kapličky Cyrila a Metoděje, která je pýchou celého Radhoště. Hned vedle ní stojí také krásná měděná socha obou věrozvěstů a kousek opodál najdeme chatu Horské služby (Příloha 4). Po načerpání sil po zhruba 7 km výšlapu, který nám zabere asi 3 hodiny, máme hned několik možností, jak můžeme pokračovat dále. První variantou je, že se po modré značce vypravíme prudce dolů směrem na západ, kde bychom po 4 km došli na sedlo Pinduly, odkud bychom se mohli vrátit autobusem zpět do Rožnova. Druhou a zajímavější volbou je pokračovat po hřebeni a držet se modré značky východním směrem na Pustevny. Hned po pár metrech se můžeme občerstvit v horském hotelu Radegast, kde funguje celoroční ubytování (Příloha 5). Poté vyrážíme dále po travnaté stezce hřebenu, který je lemován z obou stran překrásnými výhledy do okolní krajiny (Příloha 6). Asi v polovině cesty nás uchvátí pohled na sochu mocného Radegasta, boha slunce, války, úrody a pohostinnosti (Příloha 7). Zde jsou k dispozici opět stánky

s občerstvením a na své si přijdou i děti, které si mohou zakoupit talismany a sošky Radegasta u obchodníka se suvenéry. Musíme jít ale dál, protože naše cesta ještě zdaleka nekončí. Po 4 km konečně vcházíme do sedla Pustevny (1 018 m), které je turistickou křižovatkou. Na oběd si můžeme zajít do dvou světoznámých secesních staveb Maměnka a Libušín, které zde stojí už od konce 19. století (Příloha 8). Po ochutnání místních specialit před námi opět stojí rozhodnutí. Výlet můžeme zakončit zase několika způsoby. První možností je vypůjčení koloběžky, na kterých se svezeme po hlavní cestě na Prostřední Bečvu. Nebo můžeme využít bývalou Knížecí cestu, která nás severním směrem zavede do Trojanovic - Ráztoky. Další netradiční prostředek v podobě lanovky nás bezpečně přepraví opět do Ráztoky (Příloha 9). Pro cestou neznavené turisty je samozřejmě možnost pokračovat dále po hřebeni na chatu Martiňák. My se ale vydáme po modré turistické značce do Ráztoky. Cesta je celou dobou z kopce a neměří více jak 5 km. Navíc po trase si můžeme užívat panenské přírody, která je všude kolem (Příloha 10). Dole je pro nás pak připraveno lanové centrum Tarzanie, které je vyhledávaným turistickým cílem. Především pro svoji originalitu a náročnost. Po adrenalinovém zážitku nás už čeká autobus v zastávce Trojanovice - Ráztoka, který nás odveze zpátky do Rožnova. Zde jsme vytvořili kompletní profil celé cesty (Obrázek 12).



Obrázek 12. Výškový profil navržené trasy v Beskydech (PC program Turistické trasy 2.32)

Délka celé naší pěší trasy měřila bezmála 18 km. Vzhledem k časové náročnosti můžeme říci, že se jedná o celodenní výlet. Cesta vedla chvíli po asfaltové cestě, ale z větší části po lesních stezkách. Celá trasa měla stejnou část sestupu jako výstupu. Maximální nadmořské výšky jsme dosáhli na vrcholu Radhoště (1 129 m). Celkem jsme vystoupali 824 výškových metrů s průměrným sklonem 9 %. A sestoupali 709 výškových metrů s průměrným sklonem 8,7 %. Při každé turistické výpravě záleží, jestli jdeme sami nebo ve skupině. Skupina se pohybuje po rovině 4 km/ za 1 hod., malá

skupinka (2-3 zdatní) 5 km/ za 1 hod. Převýšení - výstup za 1 hodinu 300 až 400 m, sestup za 1 hodinu 600 až 800 m. Obecně na 100 m převýšení připočteme 10 min.

5.6 Návrh výletu ve slovenských Roháčích

Díky mé dřívější spolupráci s oddílem Devětsil necestujeme pouze na území naší republiky. Snažíme se poznávat krásy a cizí kraje výpravami po celé Evropě. Naším nejčastějším cílem bývá Slovensko. Jednak je polohově snadno dostupné a navíc poskytuje celou řadu překrásných pohoří, které jsou ideální pro pěší přechody. Pro návrh našeho výletu jsme zvolili Roháče, které jsou součástí Západních Tater. Nejvyšším vrcholem je Bystrá (2 248 m). My si však popíšeme výlet na nejvyšší vrchol Roháčů tedy na Baníkov (2 178 m), kam jsme se vypravili v září minulého roku.

Průběh trasy: Žiarska chata - Jalovské sedlo – Príslop - Baníkov - Hrubá kopa - Tri kopy - Smutné sedlo - Pod Homolkou - Žiarska chata

Délka trasy: 9 km

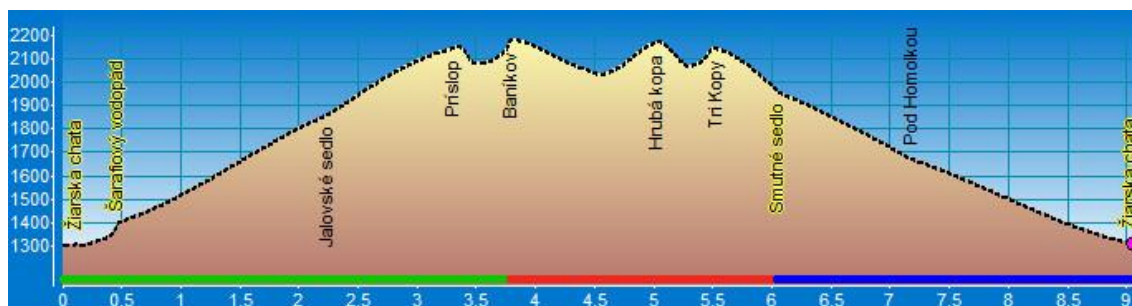
Náročnost: těžší obtížnost

Časová náročnost: 6 hodin

Doporučená mapa: Vojenský kartografický ústav, Harmanec, turistická mapa (1: 50 000) – Západné Tatry (Roháče) č. 112

Cílem naší trasy bude vrchol Baníkova, který měří 2 178 m. Roháče se táhnou v délce několika kilometrů a hustá síť turistického značení tak nabízí více způsobů, jak naplánovat trasu výletu. Na vrchol Baníkova je možno se vydat jak od západu z Brestové, tak od východu z Ostrého Roháče. Naším výchozím bodem je však Žiarska turistická chata, která leží na jihu od Baníkova. Žiarska chata je také jediným možným místem, kde se dá zakoupit jídlo a kde je možnost noclehu. Během cesty již další místa s občerstvením nenajdeme. Po snídani vyrazíme po zelené turistické značce. Hned u vchodu do lesa nás vítá mini zvonička s dřevěným křížem, která je vstupní branou do symbolického cintorínu (Příloha 11). Krátkou prohlídkou můžeme shlédnout náhrobní kameny nebo malebné sochy ze dřeva. Poté pokračujeme stezkou mezi borovicovou klečí až k tryskajícímu Šarafiovému vodopádu (Příloha 12). Voda je křišťálově čistá, takže se můžeme osvěžit i doplnit tekutiny. Nyní už cesta začíná být strmější, takže tempo se zpomaluje. Nám to ale nevadí, protože si vychutnáváme pohled na okolní přírodu. Pomalu se dostáváme k Jalovskému sedlu (1 856 m), kde už ubývá

porostu vegetace. Po občerstvení se vydáme k vrcholu Baníkov, který je nejvyšším bodem našeho výletu (Příloha 13). Ale ještě před tím nás čeká stoupání na vrchol Príslop 2 142 m). Následné prudké, zhruba hodinové stoupání, nám dá pořádně zabrat. Navíc musíme využít připravené řetězy, protože bez nich není výstup zvládnutelný. Odměnou jsou však překrásné výhledy do okolní krajiny. Bohužel místní značení vrcholů je na špatné úrovni, a proto nikdy nevíte, jestli už jste na vrcholu nebo jste ho už absolvovali. Nedostačující značení vrcholových tabulí se však netýká pouze Baníkova, ale také vrcholů Hrubá Kopa a Tri Kopy. Po zachycení několika unikátních záběrů fotoaparátem přecházíme na červenou turistickou značku a vydáváme se po hřebeni směrem na východ (Příloha 14). Počasí nám přeje, takže máme jedinečnou možnost vidět i ty nejvzdálenější vrcholy Západních Tater. Postupně mjíme vrcholy Hrubá Kopa (2 166 m), kde trasa vede po upraveném kamenném chodníku. A Tri Kopy (2 136 m), který je těžkým skalnatým a lezeckým terénem, při kterém opět využíváme řetězy (Příloha 15). Po návštěvě těchto dvou vrcholů se dostáváme do Smutného sedla (1 965 m), kam musíme slézt opět náročným terénem. Cesta po celou dobu strmě klesá, tedy není výjimkou ani časté použití rukou. I zde v horách totiž platí, že bezpečnost musí být vždy na prvním místě. Postupujeme raději opatrně a přemýšlíme nad každým krokem. Stačí totiž jeden špatný pohyb a mohli bychom si vyzkoušet volný pád v praxi. Ze Smutného sedla se vypravíme na jih po modré turistické značce. Cesta připomíná travnaté serpentýny, které následně navazují na závěrečný mírný sestup údolím (Příloha 16). Poslední naší zastávkou je rozcestník Pod Homolkou, kde je možnost odbočit na zelenou značku a vydat se východním směrem na Žiarské sedlo. My však pokračujeme dále po modré zpět k Žiarské chatě, kterou jsme ráno opustili. Pro představu trasy opět přikládáme mapu (Příloha 17). Kompletní rozbor celé trasy je graficky uveden zde (Obrázek 13).



Obrázek 13. Výškový profil navržené trasy v Roháčích (PC program Turistické trasy 2.32)

Výlet po slovenských Roháčích měřil rovných 9 km. Časově se dá trasa podle rozcestníkových ukazatelů ujít za necelých 6 hodin. My jsme si dělali časté pauzy na focení a sbírání borůvek, takže nám trasa zabrala asi 8 hodin. Cesta vede po celou dobu po lesní nebo skalnaté pěšině. Výjimkou nejsou ani náročné úseky, kde je nutné použít řetězy. Doba klesání při našem výletu předčila časově i km dobu stoupaní. Vycházeli jsme z od Žiarské chaty (1 301m) a maximální výšky jsme dosáhli na vrcholu Baníkova (2 178 m). Celkové převýšení tak dosáhlo hodnoty 877 m. Zajímavostí je, že jsme vystoupali a sestoupali stejný počet výškových metrů (1 131), ovšem při 26 % stoupaní a při 24 % klesání. Maximální sklon do kopce činil neuvěřitelných 74 % při cestě z Príslopu na Baníkov. Po celou dobu svítilo slunce, takže dodržování pitného režimu bylo více než důležité. Na Slovensku se udává délka trasy v hodinách. V podstatě to má svou logiku, protože počet zdoláných km není zase tak důležitý, jako počet nastoupených km. Profil každé trasy vede vždy půl cesty nahoru a půl cesty dolů. Převýšení zjistíme odečtením nadmořské výšky našeho cíle a místa nástupu (na túře se pohybujeme oběma směry). Čas cesty vypočítáme podle vzorce: Délka horizontální a vertikální, menší z obou hodnot dělíme 2 a potom oba časy sečteme. Díky této rovnici jsme schopni předem naplánovat délku a časovou náročnost našeho výletu a určit průběh cesty.

6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci se snažíme charakterizovat turistiku a postihnout její význam a vývoj. V souladu s cíli práce jsme se snažili nalézt jejich odpovědi vyhledáváním všech dostupných informací, které mají nějakou souvislost s danou problematikou.

Turistika, jako způsob trávení volného času, by se měla stát součástí našeho života. Ne nadarmo ji lidé v minulosti brali za nejlepší způsob trávení letní i celoroční dovolené. Vždyť pobyt na čerstvém vzduchu působí blahodárně nejen na tělo, ale také na mysl. Pro většinu lidí je dnes turistika zajímavá především přes cestování, poznávání nových kultur, zajímavých oblastí a získávání nových zážitků. Stává se čím dál tím více oblíbenější, protože v dnešním světě díky novým možnostem ji mohou vykonávat všechny věkové skupiny populace.

Turistické značení na našem území spravuje Klub českých turistů. Na Slovensku je tímto úkolem pověřen Klub slovenských turistů. V podstatě by se dalo říci, že oba kluby spolu úzce spolupracují. Díky naplánování trasy našich dvou výletů jsme schopni porovnat a zhodnotit, zdali je spolupráce stále aktuální. Značení turistických cest je u nás i na Slovensku na velmi vysoké úrovni. Naše značení patří dokonce k nejlepším v Evropě. Ať už z hlediska hustoty a pokrytí, tak z hlediska kvality a dostupnosti. Zásadním rozdílem je fakt, že délka trasy se u nás měří v kilometrech, kdežto na Slovensku v hodinách. Je to způsobeno větší stupňovitostí terénu a vyšší nadmořskou výškou. Z praktického hlediska se jeví slovenské značení jako výhodnější.

Při našich výletech jsme si zkusili v praxi, že naše značení je doopravdy velmi kvalitně vytvořené. Značky jsou blízko u sebe, na každé křižovatce nechybí směrovka, u zajímavých bodů a vrcholů stojí vždy rozcestník, barvy na mapě se shodují s barvami, které jsou používány pro značení. Při navrhování trasy v Roháčích jsme byli trochu zklamáni. Návaznost značek a rozcestníky byly sice v pořádku, ale vrcholové tabule nebyly umístěny na vrcholu a někdy dokonce nebyly značeny vůbec. Díky tomu se často stávalo, že jsme lehce ztratili orientaci. Nicméně na obranu slovenského značení musíme dodat, že v ostatních částech Tater je značení ve stejně dobrém stavu jako u nás. Závěrem bychom mohli konstatovat, že turistické značení u nás i na Slovensku je velmi pečlivě udržované a spolupráce obou klubů je stále činná.

Mezi dílčí úkoly patřilo také nastudování správné a bezpečné techniky pohybu. Zásadními faktory pro zvládnutí techniky pohybu na horách jsou fyzická kondice a opatrnost. Vždy také záleží v jakém terénu a za jakého počasí se v něm pohybujeme.

Navíc každá změna počasí přináší jiné podmínky, takže nelze zcela přesně specifikovat, jak se máme v dané chvíli chovat. Dalším faktorem je správná obuv. Pokud budeme používat kvalitní a správnou obuv, předcházíme tím pádu a následnému zranění. Ze zdravotního hlediska je dobré používat trekkingové hole, které šetří pohybový aparát a naše klouby. Zkrátka při pohybu na horách je zapotřebí dbát na rady horské služby a chránit si své zdraví správným úsudkem a chováním.

„S dobrým plánováním, pečlivě zvoleným vybavením, důkladnými znalostmi a zdravým rozumem většina turistů bez problémů překoná nástrahy pěší turistiky v jakémkoliv terénu. Někdy však může dojít k neočekávané události“ (Bergerová, 2008, 176). Pravidla a zásady bezpečnosti musíme na horách dodržovat všichni. Při porušení totiž často dochází k úrazům, které mohou být i smrtelné. Na každém výletě je tedy nutná prevence. Navrhovaná trasa v Beskydech je z hlediska bezpečnosti relativně málo riziková. Nebezpečí číhá pouze v podobě zhoršení počasí nebo zvrtnutí kotníku při špatném došlápnutí. Celá trasa vede z velké části po lesní stezce, kde nám chůze ani ve větším stoupání, nečiní žádné problémy. Pozor si musíme dát na nárazový vítr v oblasti hřebene nebo na případné blesky při bouřce. Další možná rizika nejsou známa.

Základy bezpečnosti pro navrhovaný výlet v Roháčích jsou o poznání rozsáhlejší. Prvně si musíme uvědomit, že celá trasa je položena ve vyšší nadmořské výšce. Kde častá náhlá změna počasí není výjimkou. Dále musíme počítat s tím, že trasa vede po skalách, kde je zapotřebí použití bezpečnostních řetězců. Každý špatný krok může končit pádem nebo jiným druhem zranění. V nížinách a údolích nemůžeme vyloučit výskyt medvědů. Při zhoršení počasí hrozí podchlazení a omrzliny. Při husté mlze můžeme snadno zabloudit a sejít z vyznačené trasy. Zde platí dodržování základních pravidel bezpečnosti ještě o poznání více než v Beskydech. Horská služba je každodenně zatěžována bezohlednými turisty, kteří neposlouchají jejich příkazům. Snažme se proto dodržovat základy bezpečného pohybu na horách a ne hazardovat tak se svým zdravím.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá významem a vývojem turistiky a ověřuje navržené turistické trasy v praxi. V úvodu se zamýšlíme nad významem turistiky v dnešní době. V následující části práce se zabýváme základním rozdělením turistiky, jejími druhy, historií a dnešní činností Klubu českých a slovenských turistů s turistickým značením, které je u nás na velmi vysoké úrovni. Rozebíráme dopodrobna vybavení, bezpečnost a stravování. Také jsme vysvětlili rozdíl mezi CHKO Beskydy a TANAP Roháče. Součástí je také sestavení administrativního rozdělení ochranných pásem přírody na našem území.

V praktické části práce jsme sestavili návod, jak správně naplánovat a připravit se na turistický výlet. Zkoumáme správnou a bezpečnou techniku pohybu při pěší turistice. Zabýváme se turistickým značením od jeho počátku, přes rozdělení, druhy a rozdílnost mezi značením u nás a na Slovensku. Dále uvádíme dva konkrétní návrhy turistických výletů, na kterých jsme si mohli ověřit nově získané teoretické poznatky. Navržené výlety mají sloužit jako inspirace pro naše výlety přírodou. Pro názornost doplňujeme kapitoly četnými obrázky a ke konci práce uvádíme seznam s uvedenými přílohami.

8 SUMMARY

The Bachelor's thesis is engaged in importance and progress of tourism and checking hiking trails in practise. In the introduction part there is described the meaning of nowadays tourism. The following part contains the basic division of tourism, its types, history and contemporary work of the Clubs of Czech and Slovak tourists with the tourist marking which is here at a high-level. The thesis also contains the analysis of equipment, safety and catering. Moreover, there is explained the difference between CHKO Beskydy and TANAP Roháče. The administrative division of nature protection zones in the Czech Republic is also mentioned in the thesis.

The practical part contains a manual which describes planning and preparing for a tourist trip. This part also includes the right and safe technique of movement during tourism. We are engaged in the tourist marking from its beginning, its division and differences between the tourist marking in the Czech Republic and Slovakia. Then there are two concrete plans of tourist trips on which we could check the newly acquired theoretical knowledge. The chapters contain a lot of pictures for clearness and a list of mentioned annexes placed at the end of the Bachelor's thesis.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2009). *Roháče - Západní Tatry*. Retrieved 28. 5. 2013 from the World Wide Web: <http://www.turistika.cz/vylety/rohace-zapadni-tatry>
- Bergerová, K. (2008). *Turistika*. Banská Bystrica: Slovart, s. r. o.
- Bošťíková, S. (2004). *Vysokohorská turistika*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Eisenhut, A., & Renner, T. (2007). *Fit na hory*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Hejl, I. et al. (1978). *Turistika v horách*. Praha: Olympia.
- Hejl, I. (1995). *Nebezpečí v horách*. Lysá nad Labem: Alpy.
- Hejl, I. (1999). *Orientace v horách*. Lysá nad Labem: Alpy.
- Hlaváček, M. et al. (1955). *Metodika turistiky*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- iTras., & Archiv Správy CHKO Beskydy. (2012). *Logo chráněné krajinné oblasti Beskydy*. Retrieved 16. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://itras.cz/beskydy/galerie/1397/>
- Jaskula, F. (2006). *Beskydy*. Rožnov pod Radhoštěm: Agentura ochrany přírody a krajiny ČR.
- Junger, J. et al. (2002). *Turistika a športy v prírode*. Prešov: FHPU PU.
- Khandl, L. et al. (2006). *Turistika a zdravie*. Bratislava: KST.
- Klub českých turistů., & Stanovský, M. (2012). *O organizaci Klubu českých turistů*. Retrieved 13. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kct.cz/cms/o-organizaci-klubu-ceskych-turistu>
- Klub českých turistů., & Stanovský, M. (2012). *Ke stažení – LOGA*. Retrieved 13. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kct.cz/cms/ke-stazeni-loga>
- Klub českých turistů., & Stanovský, M. (2012). *Turistické značení KČT*. Retrieved 19. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct>
- Klub slovenských turistov. (2005). *Úvodní stránka*. Retrieved 13. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kst.sk/>

- Klub slovenských turistov. (2011). *Značenie*. Retrieved 14. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kst.sk/index.php/znacenie-organizacia-132>
- Klub slovenských turistov. (2011). *O značkovaní*. Retrieved 14. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kst.sk/index.php/znacenie-organizacia-132/o-znackovani>
- Klub slovenských turistov. (2011). *Dosahovanie cieľov na TZZ*. Retrieved 14. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzz-organizacia-133/131-turisticke-smerovky-a-tabuky>
- Kompán, J., & Görner, K. (2007). *Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, Univerzity Mateja Bela.
- Louka, O. et al. (2010). *Základy turistiky a športů v přírodě*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Moser, F. (1981). *Pěší turistika*. Praha: Olympia.
- Neuman, J., Brtník, J., Ďoubalík, P., Šafránek, J., Vomáčko, L., & Vomáčková, S. (2000). *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál.
- Pernica, M. et al. (1985). *Značení turistických cest*. Praha: Olympia.
- Schrag, K. (1997). *Horská turistika*. Praha: Goldstein.
- Správa Tatranského národného parku. (2012). *Tatranský národný park - základné informácie*. Retrieved 27. 5. 2013 from the World Wide Web: <http://spravatanap.sk/web/index.php/2012-08-24-09-58-41/zakladne-informacie>
- Sýkora, B., Brtník, J., Cihlář, J., Doležal, T., Dvořák, F., & Holeček, Č. et al. (1986). *Turistika a sporty v přírodě – teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vyškovský, J., Bedřich, L., Hansgut, V., Hedvábný, P., Hurychová, A., & Krejčí, J. et al. (1997). *Turistika a sporty v přírodě*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zákon České republiky o ochraně přírody a krajiny. Sb. zákonů č. 114/1992. (1997). *Zákony k ochraně životního prostředí (a předpisy související)*. Praha: C. H. Beck.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1 Znak oddílu Devětsil

Příloha 2 Mapa navrhovaného výletu v Beskydech

Příloha 3 Rozcestník v parku Valašského muzea v přírodě

Příloha 4 Socha Cyrila a Metoděje spolu s kapličkou na vrcholu Radhoště

Příloha 5 Horský hotel Radegast

Příloha 6 Pohled z hřebenu na Rožnov pod Radhoštěm

Příloha 7 Socha boha Radegasta

Příloha 8 Secesní stavby Maměnka a Libušín

Příloha 9 Lanovka vedoucí z Pusteven do Ráztoky

Příloha 10 Panenská příroda v masivu Radhoště

Příloha 11 Dřevěný kříž a zvonice na symbolickém cintorínu

Příloha 12 Šarafiový vodopád

Příloha 13 Rozcestník na vrcholu Baníkova

Příloha 14 Výhledy na okolí Roháčů

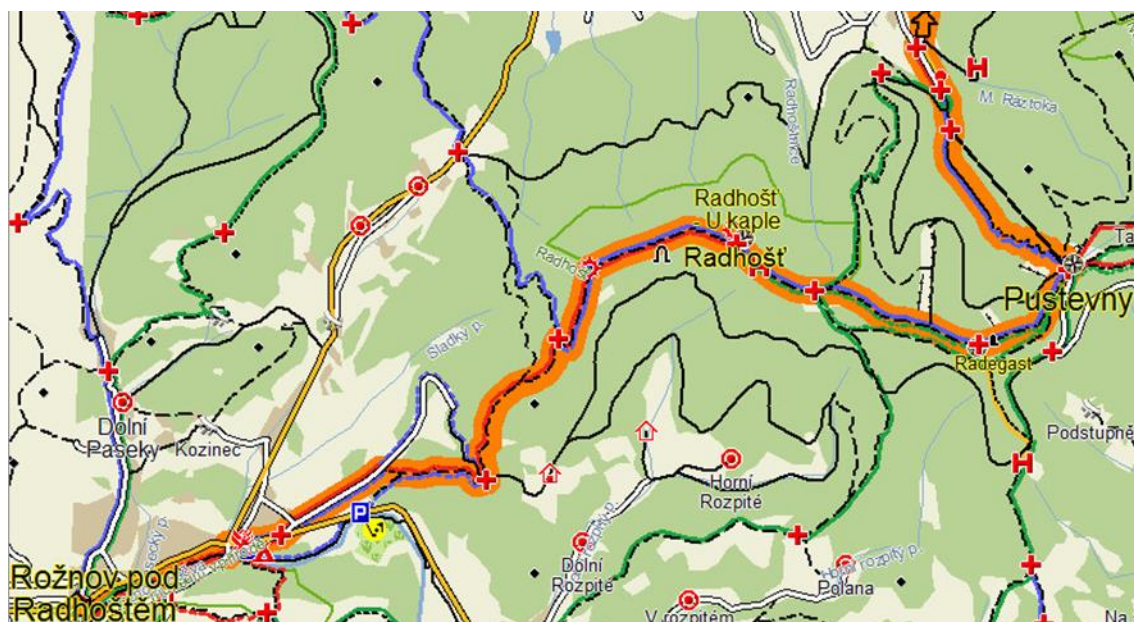
Příloha 15 Sestup za pomoci řetězů

Příloha 16 Příroda v údolí Roháčů

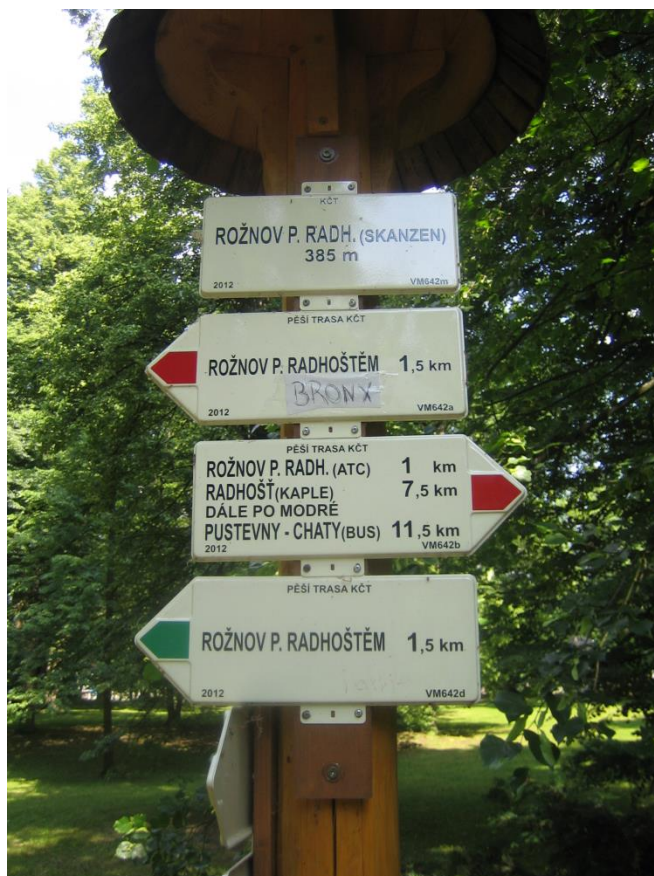
Příloha 17 Mapa navrhovaného výletu v Roháčích



Příloha 1. Znak oddílu Devěsíl



Příloha 2. Mapa navrhovaného výletu v Beskydech (PC program Turistické trasy 2.32)



Příloha 3. Rozcestník v parku Valašského muzea v přírodě (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 4. Socha Cyrila a Metoděje spolu s kapličkou na vrcholu Radhoště (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 5. Horský hotel Radegast (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 6. Pohled z hřebenu na Rožnov pod Radhoštěm (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 7. Socha boha Radegasta (Janovský, 21. 5. 2013)



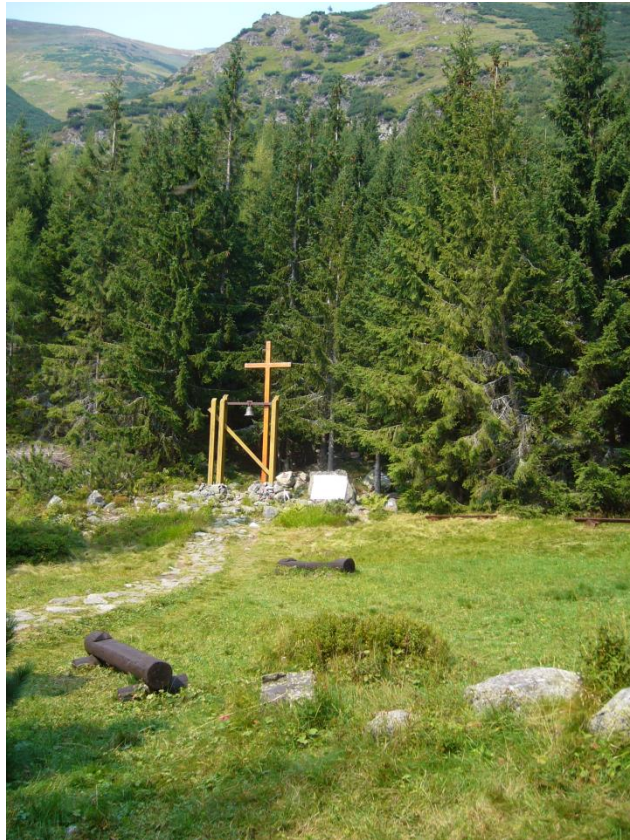
Příloha 8. Secesní stavby Maměnka a Libušín (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 9. Lanovka vedoucí z Pustevn do Ráztoky (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 10. Panenská příroda v masivu Radhoště (Janovský, 21. 5. 2013)



Příloha 11. Dřevěný kříž a zvonice na symbolickém cintorínu (Janovský, 4. 8. 2012)



Příloha 12. Šarafiový vodopád (Janovský 4. 8. 2012)



Příloha 13. Rozcestník na vrcholu Baníkova (Janovský, 4. 8. 2012)



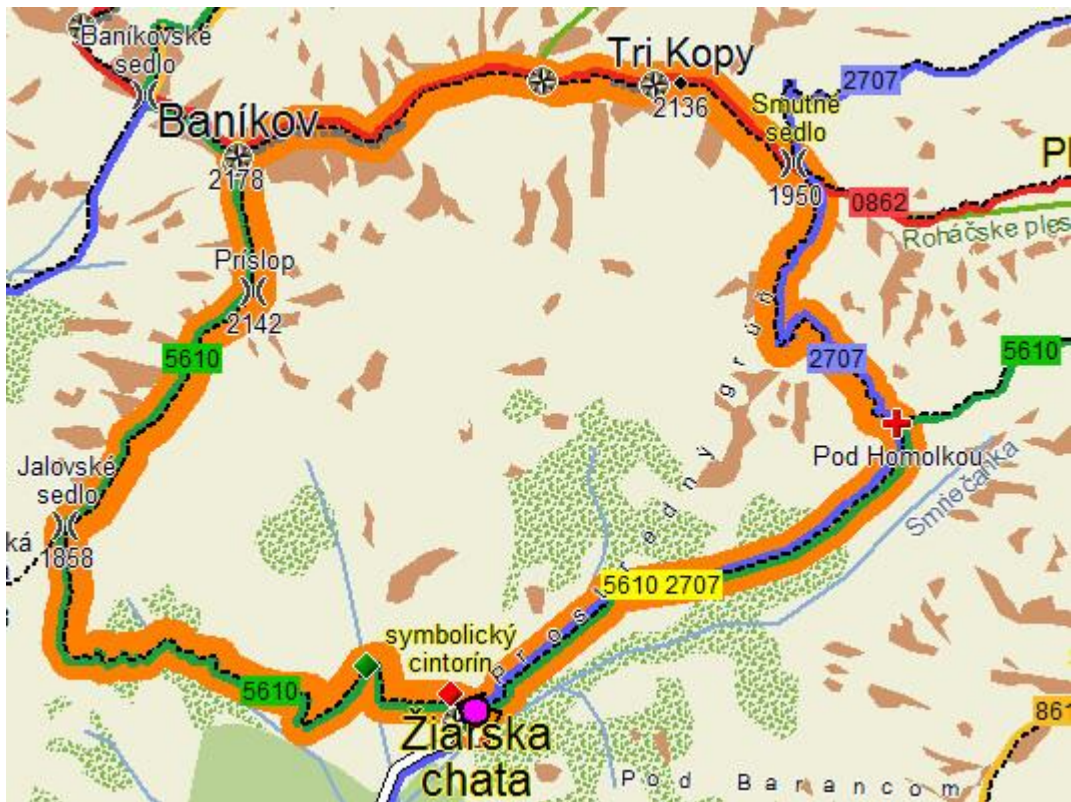
Příloha 14. Výhledy na okolí Roháčů (Janovský, 4. 8. 2012)



Příloha 15. Sestup za pomoci řetězů (Janovský, 4. 8. 2012)



Příloha 16. Příroda v údolí Roháčů (Janovský, 4. 8. 2012)



Příloha 17. Mapa navrhovaného výletu v Roháčích (PC program Turistické trasy 2.32)