

## **Proč provozovat pěší turistiku?**

Pěší turistika je nejjednodušší formou aerobního cvičení. Nevyžaduje žádné speciální vybavení ani dovednosti. Tuto činnost můžete v podstatě vykonávat kdekoliv a kdykoliv. Turistika využívá přirozený lidský pohyb, který fyzicky zatěžuje celý organismus, a zlepšuje tak zdraví a celkovou kondici.

Pohyb na čistém vzduchu, v přírodě a s přáteli či novými lidmi působí pozitivně jak na fyzickou, tak i duševní a sociální stránku člověka. Po pohybové zátěži se člověk cítí uvolněně, je výkonnější, vyrovnanější a snižuje se jeho citlivost na každodenní stres. Při aktivitách ve skupině navazuje člověk nové sociální kontakty, rozvíjí svou sociální inteligenci a snadněji identifikuje vlastní roli ve společnosti.

V neposlední řadě člověk při pěší turistice navštíví mnoho krásných a zajímavých míst, která by za jiných okolností nepoznal.

## **Než vyrazíte**

Je třeba si naplánovat trasu. Délku výletu volte mezi 15 a 20km, takže půjdete zhruba 4 – 6 hodin. Je výhodné využít plánování například na stránkách [mapy.cz](http://mapy.cz). Měli byste se pohybovat především po značených turistických stezkách, jejich síť je v ČR na velmi dobré úrovni a většinou spojují turisticky zajímavá místa. Turistické značky najdete na stromech, sloupech, plotech, budovách a skládají se ze tří vodorovných pruhů. Prostřední pás, který určuje barvu značené trasy, je červený, modrý, zelený nebo žlutý. Červená značí dálkovou nebo hřebenovou trasu, modrá významnější trasu, zelená místní trasu a žlutá krátkou trasu nebo spojovací cestu. Oba krajní pruhy jsou bílé a mají za úkol značku více zviditelnit.

Dále je třeba zvolit vhodné oblečení a obuv. Oblékáme více vrstev, spodní vrstva odvádí pot od těla, druhá vrstva by měla být lehká a rychleschnoucí, další vrstvy by měly zajišťovat tepelný komfort, případně ochranu proti větru, dešti či sněhu. Obuv by vám měla dobře padnout, na lehčí výlety lehká trekkingová, na delší přechody či v náročnějším terénu vyšší a bytelnější pohorky.

Nezapomeňte si sbalit menší batoh s dostatkem tekutin, potravin, přídatnými vrstvami oblečení, doporučíme i základní lékárníčku a peníze v hotovosti.

## **Na cestách**

V přírodě se pohybujte tak, abyste ji nepoškodili, a zároveň i ohleduplně k jiným návštěvníkům. Procházíte-li chráněným územím, chovejte se dle jeho Návštěvního řádu. Dle terénu a počasí dbejte na svoji osobní bezpečnost (přilba, brýle, krémy s UV filtrem). Ke svému pohybu v přírodě využijte především vyznačené trasy pro pěší, na značených trasách jiného přesunu respektujte absolutní přednost tohoto přesunu před ostatními. Na nevyznačených trasách má vždy přednost ten zranitelnější (sjíždějící lyžař před pěším, pěší před cyklistou apod.). I v případě, že není zakázána chůze v souběhu s lyžařskou trasou, nechodte nikdy v lyžařských stopách ani v pásu 0,5 m na každé straně od nich. V úsecích, kde pěší značená trasa vede v souběhu s vyznačenou cyklotrasou, se pohybujte v pravé polovině cesty tak, aby Vás cyklisté mohli vlevo předjet nebo minout. Na ostatních pěších značených trasách, kde není zakázán provoz cyklistů, umožněte cyklistům, aby Vás pomalou jízdou mohli předjet nebo minout. Máte-li s sebou psa, musí být na souběžích pěší a cyklistické značené trasy a na souběžích pěší a lyžařské značené trasy držen na vodítku, a to tak, aby neohrožoval projíždějící cyklisty nebo lyžaře.

**Přejeme vám příjemné objevování vašeho okolí a mnoho pěkných turistických zážitků!**

Zdroj: <https://www.fsps.muni.cz/pesituristika/index.php>