

## Normy zátěže dětí a mládeže v turistice

Tabulka č. 1: Maximální zatížení dětí a mládeže v pěší turistice

Délka	Věk	Začátečníci		Pokročilí		Vyspělí		Rychlost km/hod
		km	kg	km	kg	km	kg	
1 den	4 až 6	6	0	6	0	6	0	do 2
	6 až 7	7	0	8	0	9	0	2,5
	7 až 9	8	2	10	2	12	2	3
	9 až 11	10	4	12	5	14	6	3
	11 až 13	12	6	15	7	18	8	3,5
	13 až 15	15	7,5	18	9	21	10,5	4
2 dny	15 až 18	20	9,5	25	12	30	14,5	4,5
	10 až 11	15	4	20	5	24	6	3
	11 až 13	20	6	25	7	30	8	3,5
	13 až 15	25	7,5	30	9	35	10,5	4
3 dny	15 až 18	36	9,5	45	12	54	14,5	4,5
	12 až 13	28	6	35	7	42	8	3,5
	13 až 15	33	7,5	40	9	47	10,5	4
	15 až 18	48	9,5	60	12	72	14,5	4,5

Za nepříznivých klimatických podmínek je nutno ukazatele přiměřeně snížit (nejen za mrazu, ale i za velkých veder, větru apod.)

Při teplotách -12 C a nižších se cesty s dětmi do 14 let nekonají, při teplotách -15 C, zejména při větrném a mlhavém počasí a při špatné viditelnosti, se cesty nekonají ani se staršími dětmi.

Tempo pochodu musí být přizpůsobeno nejméně zdatným jedincům. Jeden pracovník jde vpředu, druhý na konci skupiny.

Tabulka č. 2: Hodnoty zatížení dětí a mládeže na lyžích, na kole a na lodích

(předpokládá se průměrná zdatnost a speciální připravenost v mírně členitém terénu a na řekách prvního stupně obtížnosti)

Věk	Pohlaví	Na lyžích									Na kole				Na lodi	
		1 den			2 dny			3 dny			1 den		více		1 den	více
		km	km/h	kg	km	km/h	kg	km	km/h	kg	h	km/h	h	km/h	h	h
9 až 11	D	8	3	0	0	0	0	0	0	0	3	7	0	0	0	0
	CH	8	3	0	0	0	0	0	0	0	3	7	0	0	0	0
11 až 13	D	10	3	3	18	3	3	0	0	0	4	7	4	7	4	3 až 4
	CH	12	3,5	4	20	3,5	4	0	0	0	4	8	4	8	4	3 až 4
13 až 15	D	12	3,5	4	20	3,5	4	26	3,5	4	5	8	4	8	5	4 až 5
	CH	16	4	6	23	3,5	5	32	3,5	5	5	9	4	9	5	4 až 5
15 až 18	D	16	4	6	28	4	4	35	4	6	6	10	5	10	6	5 až 6
	CH	20	4	8	35	4	4	40	4	8	6	15	5	15	6	5 až 6

V lyžařské turistice se doporučují jen dvoudenní cesty, v cykloturistice také. Další složku zatížení mimo vlastní přesun tvoří v turistice nevyhnutelná činnost, se kterou musíme počítat během dne. Pro lyžařskou turistiku z hlediska povětrnostních podmínek platí stejné zásady jako v pěší turistice.