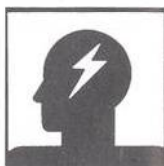


**ÚVOD** 10**ZÁKLADY** 12

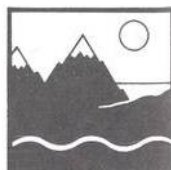
BUĎ PŘIPRAVEN  
PRŮZKUM  
PLÁNOVÁNÍ  
VÝSTROJ  
NOŽE  
JAK ČELIT KATASTROFĚ  
ZÁKLADNÍ POTŘEBY  
VODA  
SŮL

**STRATEGIE** 44

PŘEŽITÍ PŘI AUTOMOBILOVÉ NEHODĚ  
KATASTROFA VE VZDUCHU

**PODNEBÍ A TERÉN** 56

PODNEBNÉ PÁSY  
POLÁRNÍ OBLASTI  
POHOŘÍ  
MOŘSKÁ POBŘEŽÍ  
OSTROVY  
SUCHÉ OBLASTI  
TROPICKÉ OBLASTI

**VOZIDLA:**

*V teplém podnebí ■ Obecně ■ V chladném podnebí ■ Uváznutí ve sněhu*

## JÍDLO

100

JÍDLO A JEHO HODNOTY

JEDLÉ ROSTLINY

ZVÍŘATA JAKO POTRAVA

JEDLÉ ROSTLINY MÍRNÉHO PÁSU:

*Ovoce ■ Ořechy ■ Listy ■ Zrnka a semínka ■  
Kořeny ■ Stromy ■ Houby ■ Jedovaté rostliny*

TROPICKÉ ROSTLINY

ARKTICKÉ ROSTLINY

ROSTLINY DŽUNGLE

ROSTLINY MOŘSKÉHO POBŘEŽÍ

MOŘSKÉ ŘASY

PASTI

LOV

ZPRACOVÁNÍ ÚLOVKU

RYBOLOV

ARKTICKÝ RYBOLOV

PŘÍPRAVA RYB



## TÁBORNICTVÍ

236

PŘÍSTŘEŠÍ A STAVBA TÁBORA:

*Kde tábořit ■ Druhy přístřeší ■*

*Tropické přístřešky ■*

*Polární přístřešky ■ Dlouhodobá obydlí*

OHEŇ

PŘÍPRAVA JÍDEL

NÁSTROJE

ORGANIZACE TÁBORA

ODĚV

LANA A PROVAZY

UZLY:

*Jednoduché uzly ■ Svazování lan ■ Vázání smyček ■*

*Vázací uzly ■ Zkracování lana ■ Upevňování nákladů ■*

*Úvazy ■ Výroba sítí ■ Rybářské uzly*



## VÝKLAD ZNAMENÍ

340

MAPY

URČOVÁNÍ SMĚRU

ZNAKY POČASÍ:

*Mraky ■ Předpověď počasí*



## NA POCHODU

364

ROZHODNUTÍ VYDAT SE NA POCHOD

PLÁNOVÁNÍ TRASY

POCHOD VE SKUPINÁCH

POCHOD V HORÁCH

POCHOD V DŽUNGLI

VODNÍ TOKY:

*Vory ■ Překročení řek ■*

*Výroba koraklu*



## ZDRAVÍ

384

PRIORITY PRVNÍ POMOCI

POSTUPY

PORUCHY ZDRAVÍ

NEMOCI

NEMOCI TEPLÝCH OBLASTÍ

RIZIKA V CHLADNÝCH OBLASTECH

PŘÍRODNÍ LÉKAŘSTVÍ:

*Příprava rostlin ■ Bylinné léky ■*

*Léčivé rostliny*

NEBEZPEČNÍ ŽIVOČICHOVÉ

JEDOVATÍ HADI

NEBEZPEČNÍ MOŘŠTÍ ŽIVOČICHOVÉ



## JAK PŘEŽÍT NA MOŘI

472

MUŽ PŘES PALUBU  
PŘEŽITÍ NA HLADINĚ  
NEBEZPEČNÉ RYBY  
ŽRALOCI  
PŘISTÁNÍ



## ZÁCHRANA

496

SIGNALIZACE  
SIGNÁLY A KÓDY  
PÁTRACÍ POSTUPY  
ZÁCHRANA VRTULNÍKEM



## KATASTROFY

520

SUCHO  
OHEŇ  
PLYNY A CHEMIKÁLIE  
POVODEŇ A TSUNAMI  
HURIKÁN  
TORNÁDO  
BLESK  
LAVINA  
ZEMĚTŘESENÍ  
SOPKA  
ZÁŘENÍ  
JADERNÝ VÝBUCH A JEHO NÁSLEDKY  
DOMOV



## DOSLOV

564