

101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8–11

PŘÍPRAVA NA CESTU

- 1 Velké expediční cesty
- 2 Výběr členů výpravy
- 3 Informace o trase
- 4 Váš zdravotní stav a zdatnost
- 5 Bezpečnost především
- 6 Jaká je předpověď počasí
- 7 Nocování v přírodě



STRANY 12–17

CO NA SEBE

- 8 Princip mnoha vrstev
- 9 Nové oděvní materiály
- 10 Oděv do horka
- 11 Oděv do vlhka
- 12 Oděv do chladu
- 13 Výběr vhodné obuvi

- 14 Boty se musí rozchodit
- 15 Čištění obuvi
- 16 Výběr ponožek
- 17 Kamaše a pásky
- 18 Péče o nohy

STRANY 18–31

CO S SEBOU

- 19 Výběr vybavení
- 20 Jaký batoh
- 21 Úprava batohu
- 22 Balení věcí do batohu
- 23 Ledvinka
- 24 Výběr spacího pytle
- 25 Další vybava na přenocování
- 26 Jaký stan vybrat
- 27 Vaříče
- 28 Palivo do vaříčů
- 29 Potřeby na vaření a na jídlo
- 30 Potraviny
- 31 Balení jídla
- 32 Pitná voda
- 33 Užitečnosti
- 34 Nezbytný zdroj světla
- 35 Osobní hygiena
- 36 Lékárnička



JAK SE NEZTRATIT

- 37 Čtení z mapy
- 38 Naplánování trasy cesty
- 39 Měření vzdáleností v mapě
- 40 Odhad času pochodu
- 41 Jak pracuje buzola
- 42 Orientace pomocí buzoly
- 43 Určení vlastní polohy
- 44 Směrová orientace
bez kompasu
- 45 Určení světových stran
podle slunce
- 46 Orientace podle hvězd



- 47 Globální polohový systém
- 48 Používání dalekohledu
- 49 Záznamy o cestě



VÝPRAVY PO STEZKÁCH

- 50 Turistické cesty
- 51 Pravidla chování
- 52 Ochrana přírody
- 53 Tempo pochodu
- 54 Zastávky
- 55 Oběd a občerstvení
- 56 Sledování počasí
- 57 Techniky chůze
- 58 Mokřiny a podmáčený terén
- 59 Neschůdný terén
- 60 Orientace v terénu
- 61 Jak bezpečně překonat vodu
- 62 Samostatně
- 63 Překonávání toku ve skupině
- 64 Tři užitečné uzly
- 65 Když zabloudíte
- 66 Hledání ve spirále



STRANY 52-61

PŘENOCOVÁNÍ NA VÝPRAVĚ

- 67.....Výběr tábořiště
- 68.....Postavení tábora
- 69.....Uvnitř stanu
- 70.....Co je potřeba na oheň
- 71.....Příprava a zapálení ohně
- 72.....Zapalování za vlhka
- 73.....Zapálení benzinového vařiče
- 74.....Úprava vody na pití
- 75.....Vaření večeře
- 76.....Nápoj před spaním
- 77.....Příprava snídaně
- 78.....Bezpečný tábor
- 79.....Nevítání hosté
- 80.....Úklid tábořiště
- 81.....Zahřazení ohniště
- 82.....Složení stanu



STRANY 62-69

BEZPEČNOST

- 83.....Pozornost na stezce
- 84.....Nebezpečná zvířata
- 85.....Pokousání zvířaty
- 86.....Pobodání hmyzem
- 87.....Nebezpečné rostliny a houby
- 88.....Puchýře
- 89.....Cizí předměty
- 90.....Vykloubení a zlomeniny
- 91...Krvácení z povrchových zranění
- 92.....Příznaky šoku
- 93.....Popáleniny a opaření
- 94.....Potíže z horka
- 95.....Spálení sluncem
- 96.....Křeče
- 97.....Zvracení a průjem
- 98.....Boj s chladem
- 99.....Podchlazení
- 100.....Člověk v bezvědomí
- 101.....Techniky oživování



REJSTŘÍK 70