

# OBSAH

1. Psychická odolnost / 5
2. Příprava na akci / 12
3. Odpady / 13
4. Bezpečnostní obsah batohu / 16
5. Bezpečnost / 17
6. Prostředky k zajištění bezpečnosti při pohybu v terénu / 19
7. Signalizace v případě nehody / 22
8. Prostředky transportu / 22
9. První pomoc / 27
10. Zajištění tepla a bivak / 32
11. Scénář zabivakování / 43
12. Činnost za pochodu / 50
13. Základy navigace / 57
14. Základní principy tepelné ochrany / 61
15. Boj s vlhkostí a větrem / 70
16. Zajištění vody / 75
17. Zajištění jídla / 87
18. Rezervní řešení / 100
19. Vzájemná pomoc / 100
20. Základní pravidla pro přežití / 100