

Obsah

Úvod

1. kapitola	
Výbava do přírody	13
Výlety	13
Pěší turistika	14
Několik pravidel užitečných na pochodu	15
Turistická výstroj	16
Turistická výzbroj	18
Batohy	19
Základní letní turistické vybavení . . .	22
KPZ – krabička poslední záchrany . .	24
Lékárnička	24
První pomoc	25
2. kapitola	
Speciální činnosti v přírodě	33
Cykloturistika	33
Vybavení kola	34
Oblečení na kolo	35
Jízda s kolem po silnici	35
Jedeme na vodu	37
Vodácká výstroj	38
Vodácká výzbroj	39
Příprava na vodácký výlet	41
Jak se na vodě mluví	42
Jedeme na lyže	44
Výstroj a výzbroj pro běžkaře	44
Mazání a technika jízdy	46

Jak se na lyžích pohybovat	47
Zimní výlet	48
Jídelníček na výpravu	48
Výstroj a výzbroj pro sjezdaře	50
Když v zimě zabloudíme	50
Horolezectví	52
3. kapitola	
Orientace	59
Orientace v přírodě	60
Podle přírodních znaků	60
Podle slunce	61
Podle měsíce a hodinek	61
Podle hodinek a slunce	62
Podle mapy	62
Podle hvězd	63
Podle buzoly	63
Mapa, buzola, azimut.	63
Mapa, dobrý pomocník.	63
Mapové značky	66
Buzola	72
Azimut	72
Zabloudíme-li	74
Turistické značky	76
Pochodové značky	77
4. kapitola	
Ohně a vaření	79
Ohně	79
Ohňové desatero	79
Jaké dřevo dáváme do ohně	80
Výhřevnost dřevin	81
Jak zapálit a udržovat oheň	81
Druhy ohňů	82
Fakule a táborový oheň	87

Stravování v přírodě	88
Jídlo na stálém táboře	88
Jídlo na vícedenní výpravě	89
Recepty pro kuchařské zelenáče i nejzkušenější zálesáky	90
Polévky	91
Masité pokrmy	93
Bezmasá jídla	96
 5. kapitola	
Přespání v přírodě	98
Budeme nocovat	98
Příprava na nocleh venku	99
Přenocování venku	99
Spací pytle	101
Bivakování	102
Štavba stanu	105
Údržba stanu	106
Stany	106
Teepee	109
Zimní táboření	111
Pojmenujme si tábořiště	114
 6. kapitola	
Nástroje táborníka	115
Nůž	116
Chceš si zničit nůž?	118
Některé druhy nožů	119
Sekera	119
Typy seker	121
Chceš si zničit sekeru?	121
Jak zacházet se sekerou	122
Pilka	123
Údržba výstroje a výzbroje	123

7. kapitola

Táborské dovednosti	127
Vázání uzlů	127
Kácení stromů	131
Postup kácení	132
Doplňující pomůcky	132
Stopování	133
O stopách	133
Odlitky stop	137
Pravidla chování v lese	138
Hříčky s pilou a sekerou	138
Táborové stavby	139
Odhad vzdálenosti	144
Měření v přírodě	145
Míry	145
Měření pomocí tužky	145
Výška	147
Výrobky a zálesácké zkušenosti	148
Táborový stav	151
Impregnace stanu	152
Tajné písmo	152
Dorozumívání na dálku	153
Poznáváme počasí podle přírodních úkazů	155

8. kapitola

Šifrování	157
Morseova abeceda	158
Šifrování s morseovkou	159
Šifry	161
Všechna písm. patří do zašif. zprávy	161
Šifra má i písmena, která do ní nepatří	162
Šifry pomocí různě označ. abecedy	164
Speciální šifry	166

9. kapitola	
Na skok k indiánům	169
Obrázkové písmo	169
Indiánský pochod a běh	173
Přírodní barviva	174
Indiánská postel	175
Indiánská parní lázeň.	177
Indiánská pinzeta	178
Luk	178
Kouřové signály	180
10. kapitola	
Znalost přírody	181
Co všechno nám dává příroda	181
Povídání o lese a o stromech	182
Kouřové otisky listů	191
Rostliny	192
Léčivé rostliny	192
Jedovaté rostliny	196
Vlastnosti dřeva	200
O houbách	202
Povídání o ptácích	205
Ptáci v letu	211
Jak mluví někteří ptáci	213
Hadi a ještěrky	213
Nebezpečí na cestách	216
11. kapitola	
Hry	219
Deset zásad dobrého organizátora her	219
Hry v místnosti	220
Kolo příběhů	226
Hry s provázkem	229
Obrázky z provázků	239
Hry na hřišti.	248

Hry v lese	250
Hry v zimě	251
12. kapitola	
Tábor.	254
Příprava na tábor	254
Cesta na tábor	255
Režim dne	255
Ukázka plánu tábora	258
Zvláštní činnosti na táboře	262
13. kapitola	
Písničky	265
Základní akordy na kytaru	265