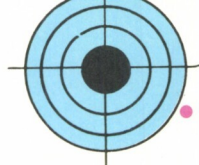


Obsah



Úvodem

1. **Pěstuj pevnou vůli, překonej sám sebe** (3)
2. **Zlepši svou fyzickou zdatnost** (5)
 - Pěstování síly (9)
 - Rychlost (12)
 - Vytrvalost (12)
 - Obratnost (15)
 - Odvaha (15)
 - Plavání (17)
 - Základy sebeobraný (20)
 - Hry (25)
3. **Nauč se rozumět terénu** (25)
 - Terénní tvary (25)
 - Terénní předměty (28)
 - Práce s mapou (28)
 - Určování světových stran (30)
 - Náčrt pochodové osy (34)
 - Viditelnost míst v terénu (34)
 - Praktické úkoly (35)
4. **Seznam se se základy střeleckého umění** (36)
 - Děj výstřelu (36)
 - Dráha střely (37)
 - Zásady manipulace se zbraní (38)



- Zaujímání střelecké polohy (39)
 - Zalícení (43)
 - Míření (43)
 - Zjišťování středního zásahu (47)
 - Údržba zbraně a péče o střelivo (49)
 - Střelecké hříčky (51)
5. **Bez spojení není velení** (52)
 - Signály (53)
 - Předávání ústních zpráv (61)
 - Telefonování (63)
 - Obsluha polního telefonu (66)
 - Práce s malou rádiovou stanicí (66)
 - Morseova abeceda (68)
 - Kódy a zkratky (72)
 - Šifrování (75)
 - Spojařské hříčky (75)
 6. **Upevňuj své zdraví a nauč se pomáhat druhým** (77)
 - Hygienické zásady (78)
 - Náhlá onemocnění (81)
 - Drobná poranění (84)
 - Šok (86)
 - Vážnější zranění (87)
 - Umělé dýchání (89)
 - Nepřímá masáž srdce (90)
 - Obvazová technika (90)
 - Odsun raněných (92)
 - Úkoly k ověření znalostí a dovedností (97)
 7. **Upevni svou psychickou odolnost** (98)
 - Reálné hodnocení situace (98)
 - Zámysl (98)
 - Rozhodnutí (99)
 - Osobní příprava (99)
 8. **Uvažuj o studiu na vojenských školách** (104)
 - Vojenské střední školy (104)
 - Vojenské vysoké školy (106)
- Slovníček použitých výrazů** (110)