

OBSAH

ÚVOD	8	ZÁKLADNÍ ZDRAVOTNÍ ZNALOSTI	102
ZÁSADY PRO PŘEŽITÍ	10	<ul style="list-style-type: none">• Protokol při bezprostředním ohrožení zdraví• Základy první pomoci a stabilizace pacienta• Základní poranění• Vlivy okolního prostředí• Kousnutí a uštknutí	
<ul style="list-style-type: none">• Zabránění vzniku extrémních situací• Umění přežiti• Taktika pro přežití• Připravenost• Plánování		KOMUNIKACE A INTERAKCE	126
ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ	22	<ul style="list-style-type: none">• Jak být viděn• Komunikace a signalizace• Vyhledávání a záchranné metody	
<ul style="list-style-type: none">• Základní vybavení• Potřeby pro specifická prostředí• Používání vozidla a jeho náhradní díly• Výroba pomůcek		EXTRÉMNÍ SITUACE	138
ZÁKLADNÍ PRIORITY	36	<ul style="list-style-type: none">• Nehoda auta a ztroskotání lodi• Přežití na moři• Problémy na řece a záchrana• Bloudění v horách, lesích a jeskyních• Přírodní katastrofy: požáry, hurikány, blesky, záplavy, sopky a zemětřesení	
<ul style="list-style-type: none">• Oblečení: pro různá prostředí• Vlastnoručně vyrobené a přírodní přístřešky• Voda: nalezení a čištění• Jídlo: rostliny, živočišné, vaření, příprava a rozdělávání ohně		SLOVNÍČEK	156
POHYB	78	REJSTRÍK	158
<ul style="list-style-type: none">• Použití mapy a kompasu• Orientace v přírodě a GPS• Možnosti skupinového pohybu• Přechod vody a budování mostů• Horská turistika, techniky lezení a předpovídání počasí		ZÁVĚR	160

