



Úvod	6
Outdoorové zážitky	6
Ochrana přírody	7
Vybavení	8
Kritéria výběru	8
Boty	9
Oblečení	12
Stan	14
Batoh	17
Vaříč & spol.	23
Další pomůcky	25
Na cestě	28
Orientace	28
Podle Slunce a hvězd	29
Podle mapy	30
Podle kompasu a GPS	33
Meteorologie	35
Předpověď počasí v přírodě	36
Bouře	38
Táboření	39
Oheň	40
Vaření	43
Voda	44
Překážky	46
Uzly	50



Nebezpečí	52
Prevence před nebezpečím	52
Zdravotní opatření	54
Povětrnostní extrém	56
Podchlazení	58
Omrzliny	61
Újmy způsobené horkem	64
Laviny	66
Sněžná slepota	69
Výšková nemoc	70
Divoká zvířata	72
Jedovatí tvorové	74
Tipy pro případ nouze	76
Ztráta orientace	76
Zvraty počasí	78
Rozdělování ohně	79
Získání pitné vody	80
Výživa z přírody	81
První pomoc	86
Výdej energie a plánování zásob	88
Výdej energie	88
Plánování zásob	89
Balení zásob	91
Sušené potraviny	92
Důležité kontakty	94
Seznam vyobrazení	94
Rejstřík	95

