

OBSAH

Úvod	5
Jak žijí vojáci v Československé lidové armádě	7
Z vojenského výcviku	8
Politický a kulturní život v armádě	11
Význam bdělosti a ostražitosti	15
<i>Význam bdělosti a utajení při styku a vedení hovorů na technických pojítkách</i>	<i>17</i>
Střelecká příprava	20
Vzduchovka vz. 47	20
Malorážka 56 a ZKM 451	22
Základy střelby	29
Pravidla střelby	34
Házení ručních granátů vstoje z místa	38
Zjišťování vzdáleností	38
Topografie	42
Vojenské topografické mapy	45
Základní pojmy	45
Souřadnicové sítě	46
<i>Smluvené značky na našich nových mapách</i>	<i>56</i>
<i>Druhy smluvených topografických značek</i>	<i>56</i>
Orientace v terénu	59
Základní pojmy	59
Busola	60
Orientace mapy podle busoly	63
Určování pochodového úhlu	64
Panoramatický náčrt	67
Zdravotnická příprava	71
Československý červený kříž	71
Hygiena	72

Osobní hygiena	72
Otužování	73
Režim dne	74
Zdravotnická první pomoc	75
První pomoc při natažení nebo roztržení vazů, při zhmoždění, vymknutí a zlomeninách kostí	80
Náhlá onemocnění a nehody	83
Praktické obvazování ran	86
Infekční nemoci	88
Zdravotnická opatření v CO	91
Význam a poslání civilní obrany	99
Hlavní opatření v civilní obraně	100
Protiatomová ochrana	100
Protichemická ochrana	105
Zjišťování zamoření	109
Chemický, radiační a biologický průzkum	110
Odstraňování následků napadení zbraněmi hromadného ničení	112
Hygienická očista	113
Dezaktivace	113
Odmořování	116
Dezinfekce	119
Bezpečnostní opatření při práci v zamořeném prostoru	120
Prostředky protichemické ochrany jednotlivce	121
Ochranné masky	121
Protichemická pláštěnka	124
Protichemické přezůvky a rukavice	124
Ochranný protichemický oděv	125
Nouzové ochranné prostředky	126
Individuální protichemický balíček (IPB)	127
Zásady ochrany jednotlivce při atomovém výbuchu	128
Protipožární opatření v civilní obraně	129
Určení a úkoly požární jednotky	129
Hasební nářadí a prostředky	130
Činnost požárního družstva	135
Opatření k ukrytí obyvatelstva	137
Zajištění pořádku a bezpečnosti	140
Technická opatření	141
Zajišťovací práce	146
Tělesná příprava	149
Pohybem ke zdraví	149
Umíte pracovat a odpočívat?	150

Proč ranní cvičení a tělovýchovné chvílky	151
Automasáž	153
Podstata tělesné zdatnosti	154
<i>Jak sportovat</i>	157
<i>Posilováním k rychlosti</i>	161
<i>Únava a odpočinek</i>	163
Turistika	164
Všestrannost — náš cíl	169

Příloha

Příloha 1 *Rozdělení a charakteristika otravných látek*

Příloha 2 *Nárameníky, hodnotní označení, výložky a rozlišovací znaky vojáků Čs. lidové armády*

Příloha 3 *Cvičná mapa*