

# OBSAH

Úvod .....6

## 1 ZAČÍNÁME

Počáteční úvahy .....	10
Výběr místa .....	12
Výběr vhodného období .....	14
Péče o zdraví .....	16
Udržování kondice .....	18
Cestování do zahraničí .....	22
Setkávání s lidmi .....	24
Aklimatizace .....	26
Hrozící nebezpečí .....	28

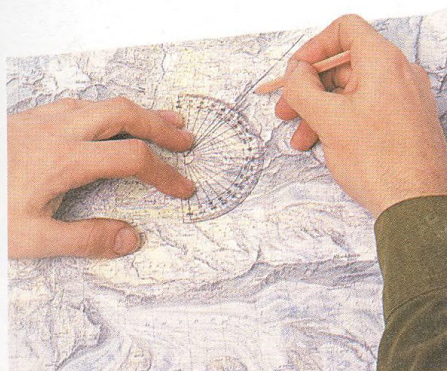


## 2 VÝSTROJ

Oděv .....	32
Obuv .....	36
Batohy .....	40
Výstroj na spaní .....	44
Stan .....	46
Potřeby pro vaření .....	48
Trvanlivé potraviny .....	52
Zásobení vodou. ....	54
Tábornické potřeby .....	56
Krabička záchrany .....	58
Opravy .....	60
Závěrečné rady .....	62

## 3 NA CESTÁCH

Užít si přírodu .....	66
Začátek cesty .....	68
Tváří v tvář těžkostem .....	70
Použití lan .....	72
Cesta sněhem .....	76
Přechod přes vodu .....	78
Na plavidle .....	80
Cesta na kolech .....	82
Využití zvířat .....	84
Čtení z mapy .....	86
Kompas .....	90
Navigační techniky .....	94
Kontrola směru .....	96
Předpověď počasí .....	98
Plánování trasy .....	100
Fotografování .....	102



## 4 TÁBOŘENÍ V DIVOČINĚ

Hledání vody .....	106
Výběr tábořiště .....	108
Budování tábora .....	110
Zakládání ohně .....	112
Stravování v přírodě .....	116
Příprava pokrmů .....	118
Bezpečné táboření .....	120
Likvidace tábora .....	122



## 5 NOUZOVÉ SITUACE

Extremní počasí .....	126
Postavení přístřešků .....	128
Přežití ve sněhu .....	132
Hlad a žízeň .....	134
Ztráta orientace .....	136
Signály o pomoc .....	138
Nebezpečná zvířata .....	142
Pozor na konflikty .....	144

První pomoc .....146



Rejstřík .....	158
Poděkování .....	160