

OBSAH

JSTE PŘIPRAVENI VYDAT SE ZA DOBRODRUŽSTVÍM DO LEŠA? 2

CO BUDETE V LESE POTŘEBOVAT 4

Nezbytná výbava do přírody 4

Jak si zabalit batoh 6

JAK SE V LESE UTÁBOŘIT 7

Stavba stanu 8

Jak si postavit přístřeší bez stanu 9

Jak vázat uzly 14

Jak uvázat houpací síť 16

Pět situací, kdy vám deka může zachránit život 18

Jak vyrobit nářadí ze dřeva 18

Deset situací, kdy vám klacek může zachránit život 24

Nebezpečná špína a užitečná hygiena 26

Jak se umýt v lese 27

Jak vyrobit toaletu 28

JAK NAJÍT V LESE SPRÁVNOU CESTU 30

Jak číst mapu 30

Jak používat buzolu 34

Jak rozpoznat souhvězdí a správně se zorientovat v přírodě 36

CO MŮŽETE SPATŘIT V PŘÍRODĚ 38

Divoká zvířata 38

Jak stopovat divoká zvířata 45

Zvířata a jejich stopy 46

Zvířata a jejich hovínka 50

Užitečný atlas stromů 52

JAK JÍST A PÍT V LESE 56

Jak rozdělát oheň 56

Voda a jak ji najít 60

Příznaky dehydratace 60

Jak se napít z pramene 61

Jak získat vodu z rosy a mechu 63

Výroba slunečního kondenzátoru 64

Deset způsobů, jak vám může plastový pytel zachránit život 66

Jak pít vlastní moč 67

Jak v lese hledat potravu 68

Nebezpečné rostliny 70

Nechutný hmyz 72

Jak si uvařit jídlo 74

Recepty 76

ZRANĚNÍ V LESE 80

Kousnutí, bodnutí a popáleniny 80

Jak obvázat ránu 82

Zlomené kosti a podvrtnutí 83

ZTRACENÍ V LESE 84

Co dělat, když se ztratíte v lese 84

Co dělat, když se ztratíte v noci 85

Pět způsobů, jak si udržet dobrou náladu, i když jste se ztratili 85

NÁDHERNÝ DIVOKÝ LES 86

SLOVNÍČEK
REJSTRÁK 88
90

