
OBSAH

Předmluva	5
Úvod.	7
Zkušenosti přírodních národů	8
Základní principy tepelné ochrany	12
Boj s vlhkostí a větrem	15
Prostředky k udržení tepelného komfortu	19
Prostředky k získání vody	29
Voda základ života	36
Prostředky k zajištění energie (potrava)	40
Prostředky k zajištění bezpečnosti	49
Prostředky transportu.	54
Prostředky k údržbě a dokumentaci	56
Stručná nauka o materiálech a rady kutilům	57
Příprava na akci	66
Psychická odolnost	74
Vedení skupiny	80
Umění bivakovat	83
Činnost za pochodu	97
Jištění a bezpečnost, subjektivní a objektivní příčiny nehod. . .	101
Základy navigace	109
Počasí	113
První pomoc a hygiena	115
Co s odpadky?	120
Člověk × zvíře	124
Základní pravidla přežití	131
Literatura	133