

## 4 PLÁNOVÁNÍ VÝLETU

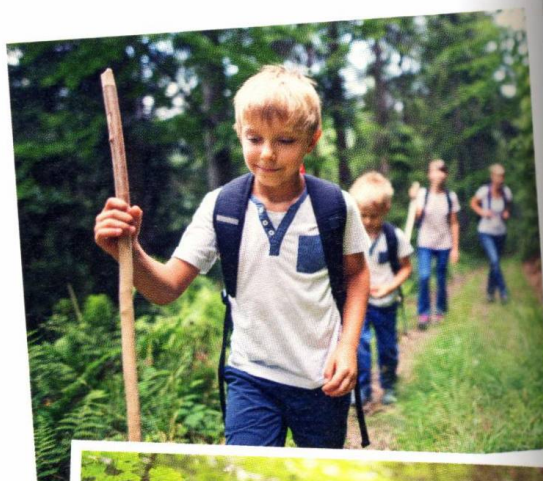
- 6 Jak se pozná správný zálesák?
- 7 Kdo se výletu zúčastní?  
A hlavně: kam se půjde?
- 9 Vzhůru do divočiny
- 10 Správné počasí  
a nejlepší roční období

## 12 PŘÍPRAVY

- 14 Jaké vybavení budete potřebovat?
- 16 Proviant: jídlo a pití na cestu
- 17 Outdoor outfit: oblečení a obuv  
pro malé zálesáky
- 19 Bezpečnost: sada pro případ nouze

## 22 CESTOU K CÍLI

- 24 V cíli: výběr stanoviště,  
založení tábora a určení hranic
- 27 Porada: naplánování aktivit,  
rozdělení úkolů
- 28 Něco málo o stromech
- 36 Ekosystém les
- 38 Fascinující svět lesních mravenců
- 40 Objevitelské výpravy – třeba s lupou  
k pozorování hmyzu
- 42 Orientace v lese –  
základní znalosti pro začátečníky
- 44 Orientace podle slunce



## 46 BUSHCRAFTOVÉ PROJEKTY

- 48 Založení tábořiště
- 49 Jak si postavit přístřešek
- 53 Jak si vyrobit rycí hůl
- 54 Jak si vyrobit dřevěnou paličku
- 56 Jak si vyřezat rádlo
- 57 Jak si vyřezat dřevěný nůž
- 58 Jak si vyrobit kamennou sekyru
- 60 Jak si vyřezat dřevěnou pilku
- 61 Jak si postavit stolek
- 64 Jak si vyrobit trojnožku
- 66 Jak si vyrobit provaz
- 69 Pyskyřice – přírodní lepidlo
- 70 Uzly pro bushcraft a survival
- 73 Voda jako životní prostor –  
na cestách podél potoků, kolem jezer a rybníků
- 76 Lesní hry a rituály ke zklidnění
- 78 Stopování zvířat



## 80 VAŘENÍ V PŘÍRODĚ

- 82 Vaříče do divočiny
- 83 Nádobí a další potřeby
- 84 Recepty – hlavně aby chutnalo!

## 90 KDYŽ SE DEN CHÝLÍ KE KONCI

- 92 Kdy je čas jít domů?

