

OBSAH

1. kapitola První krůčky po skautské stezce strana 6	
skauting je	8
tvoje družina	10
co kdo má v družině na triku	12
družinová štafeta.....	13
desatero dobré družiny.....	14
tvůj oddíl	16
skautská klubovna	21
skautské ideály	22
zákon skautů / zákon skautek / slib skautů / heslo skautů / slib skautek / heslo skautek	
neštěstí na Niagarských vodopádech	24
alespoň jeden dobrý skutek denně	25
skautský kroj	28
kroj vlčat a světlušek / kroj skautů a skautek	
pozdrav	31
proč právě lilie?	32
skautské svátky.....	33
skautské časopisy a příručky.....	33
Světýlko / Skauting / Kmen	
skautský zápisník	35
oddílová kronika	38
jak vyrobit zápisník	
tábor šerifa Flanagana	40
2. kapitola Stezka zdatnosti strana 42	
stoupání na horu	
nováčkovská zkouška	44
podmínky plnění / 1. idea / 2. sebevýchova a služba / 3. občanství / 4. kultura / 5. dovednosti / 6. skautské znalosti / 7. zdraví / 8. sport / 9. vodácké doplňky	
stupně zdatnosti a odborky.....	46
1. stupeň	47
1. idea / 2. sebevýchova a služba / 3. občanství / 4. kultura / 5. dovednosti / 6. skautské znalosti / 7. příroda a ekologie / 8. zdraví / 9. sport / 10. vodácké doplňky	
2. stupeň	52
1. idea / 2. sebevýchova a služba / 3. občanství / 4. kultura / 5. skautská dovednost / 6. skautské znalosti / 7. příroda a ekologie / 8. zdraví / 9. sport / 10. skautské doplňky	
liliový kříž	58
oddílové doplňky.....	60
odborky	61

Tři orlí pera	63
3. kapitola	strana 64
výzbroj a výstroj na skautské akce	65
<i>batoh / stany pro putovní táboření / spací pytel / karimatka / krabička poslední záchrany (KPZ) / bivak aneb nouzové přespání ve volné přírodě) / místo pro táboření</i>	
vaření na výpravách	76
<i>příprava ohniště pro vaření / vařiče / až se vrátíš z výpravy</i>	
zimní táboření	80
fotografování na výpravách	82
<i>co nás zajímá při koupi filmu / clona a čas / motiv fotografování / a ještě něco o některých specifických motivech (krajina, rostliny, zvířata, portréty, sport)</i>	
skautský tábor	86
<i>co vzít a nevzít s sebou na tábor</i>	
táborový řád	89
táborové stavby	90
vaření na táboře	96
<i>potřeby pro táborovou kuchyň / několik rad pro táborovou kuchyni / množství potravin / uskladnění potravin / vaření bez nádob / využití různých rostlin k zálesáckému vaření (bylinkové čaje / bylinkové saláty) / táborová pec / stavba pece v mezi / stavba pece „iglu“</i>	
táborová hygiena	103
péče o táborovou výstroj	104
<i>nůž / sekera / pila</i>	
není strom jako strom	109
<i>dřevo jehličnanů (smrk ztepilý, borovice lesní, modřín opadavý) / tvrdá dřeva (buk lesní, habr, dub zimní, letní, červený, bahenní) / měkká dřeva (lípa, jasan, olše, líska, bříza)</i>	
táborový oheň	112
od uzlíku k vázané stavbě	114
<i>základní uzly / vázané stavby (příprava a zakoncování lan, vazby, skladování a balení lan)</i>	
lasování	120
<i>hrátky s lanem / než se pustíš do lasování / spinning a lariat / základní figury</i>	
4. kapitola	strana 126
mapa a mapové značky	126
<i>topografické loto / divná mapa / kompas a busola / orientace mapy / pochod podle azimutu / určování světových stran bez použití busoly</i>	
turistické značky	133
<i>pochodový film</i>	
skautské značky	135
panoramatický náčrt	138
odhady a měření výšek a vzdáleností	140

<i>jízdní řády</i>	144
5. kapitola Zprávy a signály	strana 148
<i>oddílové signály</i>	150
<i>nouzové signály</i>	150
<i>tísňová telefonní čísla / co je to CZECH DIRECT</i>	
šifrování	152
<i>písmenkové šifry / záměny písmen / šifry nevyužívající všechna písmena / šifry s morseovkou a semaforem / okýnka a hvězdice / neviditelné písmo</i>	
6. kapitola Dovednosti	strana 160
<i>jak svázat zápisník</i>	160
<i>umění kreslířské a malířské</i>	166
<i>fantazie z listů</i>	168
<i>kouřové otisky</i>	168
<i>linoryt</i>	169
<i>modurit</i>	170
<i>hlína</i>	171
<i>papír</i>	172
<i>páskové vystřihovánky / tajemství masky</i>	
sochařské dílo	173
práce s kůží	173
<i>pochva na sekeru a nůž / váček na drobnosti / krabička / obal na deník / zdobení kůže (barvením, vyšíváním, korálkováním)</i>	
práce se dřevem	176
<i>opracování samorostu / pamětní placky / totem</i>	
březová kůra	179
hliníkový reliéf	180
korálkování	180
<i>vyšívání plošného obrázku / rozetový steh / rozeta / lemování</i>	
splétání a drhání	182
<i>turbánek / ozdobné pletence / uzel přátelství / ozdobné koncovky</i>	
šití na stroji	185
vyšívání	185
bambule a střepec	186
tkaní	186
batikování	187
<i>šitá batika / skládaná batika</i>	
figurky z kukuřičné slámy	189
pletení pomlázky	190
vizovické těsto	190
cukroví	191

praní v pračce194

7. kapitolaKapitola o sportování.....strana 196

pojd' si zacvičit.....196

co je předpokladem úspěchu / chceš být vytrvalejší? / chceš být silnější? / chceš být rychlejší? / chceš zhubnout? / pojd' se rozcvičit! / zacvič si s hudbou!

lesní tělocvična201

jak jsi obratný?

pojd' si zaplavat203

vodní hrátky / plavecké styly (prsa, znak, kraul, motýlek)

jedeme na vodu.....209

důležitá vodácká výzbroj a výstroj.....210

záchranná vesta a přilba / kanoe / kajak / hromadná plavidla / pádlo

tabulka stupňů obtížnosti.....211

co potřebujeme pro začátek.....212

nasedání do lodi / základní záběry (přímý záběr, obloukový záběr - oblouk, ulomení, přitažení záďe, zpětný záběr - kontra, zpětný oblouk / časté chyby

jízda na kanoi a kajaku218

jízda na double-kanoi219

jízda na pramici219

jízda na divoké vodě220

a co když se na mě sápe Čochtan?.....223

cyklistika.....225

jaké kolo na výpravu / umím udržovat svoje kolo? / můžu se svým kolem vyjet na silnici? / než šlápneš do pedálů / jak zalepím díru v duši? / veď mě dál, cyklocesto má!

jedeme na lyže230

co s sebou a co na sebe / věda o mazání / běžecký výcvik

8. kapitolaPrvní pomocstrana 234

rizika kolem nás234

co by měla obsahovat každá družinová lékárnička.....236

jak použít jednotlivé léky, masti, desinfekci?

drobná poranění237

puchýře / drobné popáleniny / tříska / smítko v oku

první pomoc při nehodách238

bezvědomí238

život zachraňující úkony239

zajištění průchodnosti dýchacích cest.....239

umělé dýchání239

nepřímá srdeční masáž240

krvácení.....240

popálení.....243

šok243

znehynění zlomenin244

pohmoždění kloubů a svalů246