

# OBSAH

Úvod 6

## **PLÁNOVÁNÍ CESTY A PŘÍPRAVA 9**

Plánování cesty 10

První myšlenky 12

Sestavování cestovní skupiny 14

Sestavování rozpočtu 16

Peníze a pojištění 17

Odhadování rizika 18

Osobní doklady 20

Doklady k vozidlům 22

Lékařská příprava 24

Lékařničky a jejich obsah 26

Tělesná kondice 28

Cestování ve skupině 32

Cestování s dětmi a mladými lidmi 34

Cestování „sólo“ 36

## **ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ 38**

Výběr vybavení 40

Oblečení do mírného podnebí 42

Oblečení pro teplé a suché podnebí 44

Oblečení pro teplé a vlhké podnebí 46

Oblečení pro chladné a suché  
podnebí 48

Oblečení pro chladné a vlhké  
podnebí 50

Obuv 52

Osobní tábornické vybavení 54

Krabička poslední záchrany 58

Tábornické vybavení skupiny 60

Vybíráme stan 62

Spací pytle 66

Další vybavení na spaní 70

Batohy a přenášení zavazadel 72

Variče 76

Kuchařské náčiní 78

Další vybavení 80

Nástroje 82

Péče a vybavení 84

Příprava vybavení 86

Balení zavazadel 88

## **ORIENTACE 90**

Mapy 92

Čtení mapy 94

Kompas 96

Používání mapy a kompasu 98

Orientace podle Slunce, Měsíce a  
hvězd 100

Další přírodní orientační body 104

## **CESTOVÁNÍ 106**

Plánování denní trasy 108

Pochod 110

Způsoby chůze 112

Denní cestovní rozvrh 114

Jízda na kole 116

Trénink jízdy na kole 118

Denní rozvrh cyklistické výpravy 120

Plavba na kajaku a kánoí 122

Trénování jízdy na kajaku nebo kánoí 124

Denní rozvrh při jízdě na lodi 126

Jízda na koni 128

Denní rozvrh při jízdě na koni 130

Cestování s nákladními zvířaty 132

Cestování s velbloudy 134

Doprava pomocí vozidel 136

Veřejná doprava 138

## **TÁBOŘENÍ 140**

Vybírání tábořiště 142

Rozložení tábořiště 144

Stavění stanu 146

Základní tábory 150

Táboření nalehko 152

Provizorní přístřešky 154

Bezpečnost a hygiena v táboře 156

Osobní hygiena 158

Táborové ohně 160

Užitečné uzly 164

Používání sekery 170

Používání pily 171

Balení tábora 172

## **VÝŽIVA A JÍDLO 174**

Požadavky organismu na výživu 176

Plánování jídelníčku 178

Místní pokrmy 180

Sušené potraviny 182

Konzervované a vakuované  
potraviny 183

Balení zásob jídla 184

Rozvržení polní kuchyně 186



Hygiena a skladování jídla 188

Vaření na otevřeném ohni 190

Vaření na vařičích 192

Jídelníček při táboření nalehko 194

Vaření bez náčiní 196

Vaření v základním táboře 198

Jednoduché táborové recepty 200

Čistá voda 202

## **VY A OKOLNÍ PROSTŘEDÍ 204**

Osobní bezpečnost 206

Ohleduplnost k prostředí 208

Nebezpečí v divočině: Živočiškové 210

Nebezpečí v divočině: Rostliny a  
houby 212

Nebezpečí v divočině: Krajina 214

Jak funguje počasí 216

Horké počasí 218

Studené počasí 220

Signalizování 222

## **PRVNÍ POMOC 226**

Lékařnička 228

Posouzení vážnosti zranění 230

Základy první pomoci 232

Zlomeniny kostí 236

Následky horského počasí 238

Následky chladného počasí 240

Dehydratace 242

## **Dodatek 244**

Slovníček 246

Doporučená literatura 248

Rejstřík 252

Poděkování 256

