

SPIS TREŚCI

Na początek	8
-------------	---

1 PRZYGOTOWANIA 10

Plan to podstawa	12
W co się ubrać?	14
Ubiór warstwowy	15
Obuwie	16
Akcesoria	17
Plecak	18
Spanie	19
Zamiast namiotu	20
Kuchnia biwakowa	21
Apteczka turystyczna	22
Zestaw turystyczny	24
Nawigacja	26
Zmagania z pogodą	27

2 W DROGĘ 28

Samotny biwak	30
Czytanie mapy	31
Mapa i kompas	32
Szanuj środowisko naturalne	34
Zachowanie na szlaku	35
Nie zostawiaj po sobie śladów	36
Tempo marszu	38

3 PRZYMUSOWY POSTÓJ 40

Obserwacja pogody	42
Rozglądaj się!	44
Pioruny	45
Trudności terenowe	46
Inne niebezpieczeństwa	47
W ciemnościach	48

4 KIEDY ZABŁĄDZISZ 50

Jak nie zabłądzić?	52
Zabawa w tropicieli	53
Cztery kroki	54
Pierwsza reakcja	55
Jak odnaleźć drogę?	56
Bez mapy i kompasu	58
Ekipa poszukiwawczo- -ratownicza	60
Gdy trzeba iść	62

5 ZDROWIE 64

Przyczyny wypadków	66
Pęcherze	67
Kurcze mięśni	68
Ukąszenia	69
Stłuczenia i skaleczenia	70
Oparzenia	71
Hipotermia	72
Odwodnienie	74
RKO dorosłych	76
Złamanie i pęknięcia kości	78
Krwotoki	80
Opatrywanie ran	82
Temblaki	83
Zwierzęta	84

6 SCHRONIENIE 88

Gdzie spać?	90
Miejsce na obóz	91
Rozbijanie obozu	92
Schron z poncza	93

Plachta biwakowa	94
Prowizoryczne szalasy	96
Solidne szalasy	98
Przydatne węzły	100

Awarie mechaniczne	142
Astronawigacja	144
Buchtowanie liny	146
Skala Beauforta	147

7 **OGNIKO** **104**

Gdzie rozpałić ogień?	106
Kiedy nie da się rozpałić ognia	107
Rozpalanie ogniska	108
Typy ognisk	110
Czym rozpałić ogień?	112
Łuk ogniowy	114
Plug ogniowy	116

8 **POŻYWIENIE** **118**

Jedzenie	120
Wędkarstwo	121
Jak znaleźć wodę?	122
Odyskiwanie wody	124
Uzdatnianie wody	126

9 **NA WODZIE** **128**

Podstawy	130
Wzywanie pomocy przez radio	131
Bezpieczeństwo statku	132
Na mieliźnie	136
Wywrotka	137
Kiedy łódź tonie	138
Pożar na pokładzie	139
Człowiek za burtą	140
Tlenek węgla	141

10 **WZYWANIE POMOCY** **148**

Pierwsze działania	150
Bądź przygotowany	151
Znaki i sygnały ratunkowe	152
Inne sygnały ratunkowe	154
Sygnały ratunkowe na wodzie	156

W PIGUŁCE **158**

Morskie kanały radiowe	172
Słowniczek	174
Sygnały ziemia-powietrze	178
Przeliczniki jednostek miar	179
Tropy zwierząt	180
Indeks	182
Notatki	186
Ważne adresy i telefony	192