

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
I. ZANIM WYJEDZIEMY	8
1. Zebranie podstawowych informacji	8
2. Bezpieczeństwo	9
II. PODRÓŻOWANIE SAMOCHODEM	10
1. Przygotowanie do wyjazdu	10
2. Pakowanie	11
3. Tuż przed wyjazdem	12
4. Podróżowanie z dzieckiem	12
5. Podróżowanie ze zwierzęciem	13
6. Jedna Europa, różne przepisy	13
7. Alkohol, a jazda samochodem	15
8. W trakcie jazdy samochodem	16
9. Awaria na autostradzie	17
10. Korki na autostradzie	18
11. Wypadki na autostradzie	18
12. Co zrobić, gdy dojdzie do wypadku?	19
13. Klimatyzacja	21
14. Samochód w zimie	21
15. Na przejściu granicznym	21
16. Kilka porad, jak uchronić się przed złodziejami	23
III. PODRÓŻOWANIE POCIĄGIEM	25
IV. PODRÓŻOWANIE SAMOŁOTEM	26
1. Zakup biletu i opłaty	26
2. Bagaż	27
3. Zagubiony bagaż	28
4. Odprawa	28
5. Prawa pasażerów linii lotniczych	29
6. Podczas podróży samolotem	32
6.1. Zmiany ciśnienia i zatykanie uszu	32
6.2. Zakrzepica	32
6.3. Inne uwagi	33
7. Podróżowanie samolotem z dzieckiem	34
8. Podróżowanie samolotem przez osoby niepełnosprawne	35
9. Zmiana czasu	35
V. WYBIERAMY SIĘ W GÓRY	37
1. Aklimatyzacja	37
2. Przygotowanie do wyjścia w góry	39
3. Ubiór	40

4. Dodatkowy sprzęt	43
4.1. Śpiwór	43
4.2. Plecak oraz jego zawartość	43
4.3. Dodatkowy ekwipunek	44
5. Zachowanie na górskich szlakach i ich oznakowanie	44
6. Zagrożenia, jakie mogą nas spotkać	45
6.1. Wiatr	45
6.2. Burza	46
6.3. Nawisy śnieżne i kamienie	46
6.4. Mgła	47
6.5. Oblodzenie na szlaku	47
7. Kilka zdań o lawinach oraz oznaczenie terenów zagrożonych lawinami	48
8. Woda i jedzenie	50
9. Noclegi w schroniskach	51
10. Gdy zabłądzimy	52
11. Telefony	52
12. Jak wezwać pomoc?	52
13. Słowniczek terminów przydatnych w górach	53
VI. POBYT NAD WODĄ	55
1. Kąpiel w morzu	56
2. Niebezpieczeństwa	57
3. Skurcz w wodzie	58
4. Kąpiel w skrajnych temperaturach	59
5. Cenne wskazówki odnośnie do kąpeli	60
6. Tsunami	63
7. Opalanie	63
8. Oparzenie słoneczne	63
9. Ochrona przed słońcem	64
10. Podczas opalania	65
11. Higiena podczas upałów	66
12. Opalanie toples	66
13. Czerniak	66
14. Co zrobić, gdy słońca brak?	67
VII. POBYT W LESIE	68
1. Rozpoznanie terenu oraz przygotowanie do wyjścia	68
2. Co robić w przypadku napotkania zwierzyny?	69
3. Orientacja w terenie. Kompas i busola	70
3.1. Posługiwanie się kompasem	71
3.2. Wyznaczanie azymutu na mapie	72
4. Odbiorniki GPS	72
5. Mapy	73

VIII. SPORT	75
1. Narciarstwo	75
1.1. Dobór sprzętu	75
1.2. Przygotowanie	76
1.3. Zachowanie na stoku	77
1.4. Na wyciągu	77
1.5. Upadek i pomoc podczas wypadku	78
1.6. Zabezpieczenie przed niebezpieczeństwami	79
1.7. Dekalog narciarza (FIS)	82
2. Rowery	83
2.1. Wybór sprzętu	83
2.2. Ubiór i ekwipunek	86
2.3. Przygotowanie do jazdy	86
2.4. Podczas jazdy	87
2.5. Jazda rowerem w ruchu ulicznym	88
3. Pływanie	89
4. Nurkowanie	90
5. Kajakarstwo	91
5.1. Wsiadanie i wysiadanie	91
5.2. Podczas pływania	92
5.3. Wywrotka	92
5.4. Kilka porad	93
IX. O UBEZPIECZENIACH I UMOWACH	94
1. Ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)	94
2. Ubezpieczenie kosztów leczenia za granicą (KLZ) oraz transportu do kraju osoby poszkodowanej	95
3. Ważne uwagi dotyczące ubezpieczenia	95
4. O Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ	97
5. Karta Euro>26	98
6. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej OC	98
7. Ubezpieczenie bagażu	99
8. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej dla posiadaczy pojazdów mechanicznych	99
9. Ubezpieczenia Assistance dla posiadaczy pojazdów mechanicznych	100
10. Ubezpieczenie kosztów odwołania z przyczyn losowych uczestnictwa w zagranicznej imprezie turystycznej lub wcześniejszego z niej powrotu	100
11. Na co zwrócić uwagę, korzystając z usług biura podróży lub pośrednika?	101
12. Jak postępować w przypadku problemów?	102

X. ZDROWIE I PIERWSZA POMOC	104
1. Ochrona zdrowia	104
1.1. Lekarstwa podczas podróży	104
1.2. Folia NRC	105
1.3. Owady	105
1.4. Pajęczaki – kleszcze	107
1.5. Pobyt w ciepłych krajach	107
1.6. Zalecane szczepienia	108
2. Pierwsza pomoc	108
2.1. Odmrożenie i wychłodzenie (hipotermia)	109
2.1.1. Wychłodzenie	109
2.1.2. Odmrożenie	110
2.2. Pozycja bezpieczna i pozycja boczna ustalona	110
2.3. Przywracanie przytomności topielcowi	112
2.4. Sztuczne oddychanie i uciskanie klatki piersiowej – resuscytacja u dorosłych oraz u dzieci i niemowląt	112
2.5. Szok termiczny	118
2.6. Udar słoneczny	118
2.7. Wyziębienie	118
2.8. Żmije	119
2.9. Zatrucie pokarmowe	120
XI. ŻYWIENIE	122
1. Podstawowe zasady higieny oraz kilka porad dotyczących rozsądnego doboru żywności	122
2. Woda i składniki pokarmowe	124
3. Białka	125
4. Tłuszcze	125
5. Węglowodany	126
6. Błonnik	126
7. Cholesterol	126
8. Witaminy oraz składniki mineralne	127
9. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka	127
10. Odżywianie podczas uprawiania turystyki	128
LITERATURA	129