

SPIS TREŚCI

Wstęp 6

PLANOWANIE

I PRZYGOTOWANIE 8

Planowanie podróży 10
Pierwsze pomysły 12
Dobieranie składu grupy 14
Planowanie budżetu 16
Pieniądze i ubezpieczenie 17
Ocena ryzyka 18
Dokumenty osobiste 20
Dokumenty niezbędne przy podróży samochodem 22
Przygotowanie medyczne 24
Apteczka i zestaw pierwszej pomocy 26
Sprawność fizyczna 28
Podróżowanie w grupie 32
Podróżowanie z młodymi ludźmi 34
Podróżowanie w pojedynkę 36

PODSTAWOWY SPRZĘT 38

Wybieranie sprzętu 40
Ubrania w klimacie umiarkowanym 42
Ubrania w klimacie ciepłym i suchym 44
Ubrania w klimacie ciepłym i wilgotnym 46
Ubrania w klimacie chłodnym i suchym 48
Ubrania w klimacie chłodnym i wilgotnym 50
Obuwie 52
Osobisty ekwipunek kempingowy 54
Podstawowy zestaw przetrwania 58
Grupowy ekwipunek kempingowy 60
Wybór namiotu 62
Śpiwory 66
Inny sprzęt do spania 70
Plecaki i przewożenie ekwipunku 72
Kucharki do gotowania 76
Sprzęt do gotowania 78
Dodatkowe wyposażenie 80
Narzędzia 82
Dbanie o ekwipunek 84
Przygotowanie ekwipunku 86
Pakowanie wyposażenia 88

ORIENTACJA W TERENIE 90

Mapy 92
Czytanie mapy 94
Kompas 96
Używanie mapy i kompasu 98
Kierunek według Słońca, Księżyca i gwiazd 100
Inne naturalne znaki orientacyjne 104

PODRÓŻOWANIE 106

Planowanie dziennej trasy wędrówki 108
Wędrówki piesze 110
Techniki chodzenia 112
Planowanie dziennego rytmu marszu 114
Podróżowanie rowerem 116
Trening rowerowy 118
Przebieg dnia podczas jazdy rowerem 120
Podróże kajakiem i canoe 122
Trening kajakowy i trening canoe 124
Przebieg dnia podczas podróży kajakiem lub canoe 126
Podróżowanie konno 128
Przebieg dnia podczas wycieczek konnych 130
Podróżowanie ze zwierzętami jucznymi 132
Podróżowanie na wielbłądzie 134
Podróże zmotoryzowane 136
Transport publiczny 138

SZTUKA OBOZOWANIA 140

Wybór obozowiska 142
Plan obozu 144
Rozbijanie namiotów 146
Obozy bazowe 150
Obozowanie wagi lekkiej 152
Alternatywne schronienia 154
Bezpieczeństwo i higiena w obozie 156
Higiena osobista 158
Ogniska obozowe 160
Użyteczne węzły 164
Używanie siekiery 170
Używanie piły 171
Zwijanie obozu 172

ODŻYWIANIE I POŻYWIENIE 174

Potrzeby żywieniowe 176
Planowanie posiłków 178
Miejscowe jedzenie 180
Jedzenie w proszku 182
Jedzenie puszkowane i porcjowane 183
Pakowanie jedzenia 184
Planowanie kuchni obozowej 186
Higiena i przechowywanie żywności 188
Gotowanie nad ogniskiem 190
Gotowanie na kuchence 192



Lekkie posiłki obozowe 194
Gotowanie bez sprzętu kuchennego 196
Gotowanie w obozie bazowym 198
Przykładowe przepisy obozowe 200
Czysta woda 202

TY I ŚRODOWISKO 204

Bezpieczeństwo osobiste 206
Dbanie o środowisko naturalne 208
Naturalne zagrożenia: dzikie zwierzęta 210
Naturalne zagrożenia: roślinność 212
Niebezpieczeństwa w terenie 214
Interpretacja pogody 216
Wysokie temperatury 218
Niskie temperatury 220
Sygnalizacja 222

PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH 226

Zestaw pierwszej pomocy 228
Ocenianie obrażeń 230
Podstawowa pierwsza pomoc 232
Złamania kości 236
Obrażenia spowodowane wysoką temperaturą 238
Obrażenia spowodowane niską temperaturą 240
Odwodnienie 242

ANEKS 244

Słowniczek 246
Bibliografia 248
Indeks 249
Użyteczne adresy 253
Podziękowania 255

