

SPIS TREŚCI

TURYSTYKA9

Z kim na szlak?9

Samotnie czy w grupie?10

Ekwipunek14

Zastawa stołowa16

Woda życia19

Pojemniki na wodę19

W poszukiwaniu wody20

Uzdatnianie wody21

Więcej światła23

Latarki23

W prawo, w lewo27

Kompas, wysokościomierz, GPS27

J-23 nadaje32

Telefon komórkowy32

Telefon satelitarny34

Radiotelefon36

Kij Włóczykija38

Skrzynka narzędziowa w plecaku39

Parasol40

Siekiery i piły41

I świeżutki, ogolony, rześko czując się

i zdrowo...42

Mydło, szampon43

Ręcznik43

Szczoteczka i pasta do zębów44

Reszta drobiazgów44

Mycie i pranie w terenie45

Rewia mody46

System warstwowy46

Czapka, chusta, rękawiczki62

Buty64

Skarpety70

Plecak73

Co każdy plecak mieć powinien73

Jaki wybrać?75

Regulacja systemu nośnego76

Pakowanie plecaka77

Krótką kołderka79

Karimata80

Maty aluminiowe81

Materace dmuchane81

Materace samopompujące82

Hamak83

Śpiwór84

Mumia czy kołderka?84

Jaki wybrać?85

Co ma śpiwór?87

Śpiwór i temperatura88

Użytkowanie śpiwora89

Namiat91

Forma namiotu91

Namiat, ale z czego?93

Podstawowe zasady konserwacji namiotu94

Jaki wybrać94

Kuchenska96

Paliwo96

Pojemniki na paliwo97

Rodzaje kuchenek97

Ostona przeciwwiatrowa100

Konserwacja i naprawy100

Kwestie bezpieczeństwa101

Przygotowanie do wyjazdu102

Dobór ekwipunku i żywności102

Gromadzenie wyposażenia i żywności103

Internet103

Grupy dyskusyjne104

Kosztorys105

Co uwzględnić w kosztorysie105

Lista wyposażenia (packista)106

Mapa108

Noclegi108

Pieniądze109

Plan wyjazdu109

Pomysł110

Przejazdy110

Przewodniki111

Przygotowanie kondycyjne111

Rezerwacja112

Towarzystwo112

Przygotowanie do wędrówki113

Cel i trasa113

Czas przejścia114

Dobór ekwipunku i żywności114

Kondycja116

Odliczanie wstecz116

Plan czasowy117

Pogoda117

Predyspozycje psychiczne

uczestników wędrówki118

Trudności i stan szlaku119

Dzień na trasie120

Odpoczynki120

Odwrot121

Rozkład dnia121

Technika marszu121

Szukanie drogi122

Posiłki123

Kuchnia125

Pulpa125

Spaghetti126

Leczo126

Risotto127

Fasolka po bretońsku127

Duszonki (pieczonki, prażone, kociołek)127

Kotlety panierowane z mielonki128

Potrawy z grzybów128

Grzanki na ognisku129

Szaszłyki na ognisku129

Filety z ryby zapiekane w ognisku	129	Niebezpieczeństwa	
Smalec ze skwarkami	129	w terenie	164
Ślonina solona	130	Niebezpieczeństwa obiektywne	164
Pasta jajeczna	130	Mgła	164
Kasza kuskus	131	Wilgotność powietrza	165
Kaszka mleczna z owocami leśnymi	131	Wiatr	165
Ryż z owocami leśnymi i mlekiem	131	Ciemność	165
Kilka prostych patentów	132	Temperatura	166
Jak zabezpieczyć schab przed zepsuciem	132	Burza	167
Jak uszlachetnić deser z proszku	132	Załamanie pogody	167
Jak uzdatnić chińską zupkę	132	Opady	168
Co zabrać na dłuższą trasę	132	Lawiny	168
Żywność liofilizowana	133	Dzikie zwierzęta	168
Biwak	134	Niebezpieczeństwa subiektywne	170
Wybór miejsca	134	Brak doświadczenia	170
Biwak w namiocie	136	Zmęczenie	171
W płachcie biwakowej	137	Stan psychiczny	171
W hamaku	138	Problemy zdrowotne	171
Biwak w szałasie pasterskim	139	Kondycja fizyczna	172
Pałaca kwestia, czyli ognisko	139	Ambicja	172
Biwakowy survival	142	Idzie dysc	173
Zwijanie biwaku	144	Atmosfera	173
Śmieci	144	Burza	173
Zwijanie namiotu	145	Chmury	175
Mac Gyver, czyli jak z niczego		Ciśnienie atmosferyczne	177
zrobić coś	146	Deszcz	177
Prowizoryczny dach	146	Grad	178
Jeszcze więcej światła	147	Halo	178
Chochla	147	Halny	178
Zamiast koszyczka	148	Inwersja temperatur	179
Rynienka do pobierania wody	148	Klimat	180
Awaryjna kuchenka turystyczna	148	Mgła	180
Naprawa złamanego masztu	149	Pogoda	180
Linka do ściągania drewna	149	Prognoza pogody	181
Naprawa okularów	150	Przewidywanie pogody	181
Dziura	151	Rosa	182
Pętka na klucze	151	Słońce	182
Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak	151	Śnieg	183
Konservacja kij teleskopowego	152	Temperatura	183
Naprawa buta	153	Wiatr	184
Torba na wodę	153	Kultura na szlaku	185
Jak się nie zgubić	154	Dzień dobry	185
Azymut	154	Higiena	185
Mapa	155	Mieszkańcy	186
Odczytywanie wysokości z mapy	156	Ochrona przyrody	186
Określanie kierunków świata	156	Odpoczynek	187
Orientowanie mapy	158	Śmieci	188
Obliczanie czasu przejścia trasy	158	Nie jesteś sam	189
Oznaczenia rewirów leśnych	159	Turystyka i optyka	191
Pomiar odległości na mapie	159	Fotografowanie	191
Siatka na mapie	159	Jaki sprzęt?	191
Skala mapy	160	Co się liczy w aparacie	193
Słupki graniczne	160	Filmy	197
Szkic terenu	161	Aparat na wycieczce	198
Szlak turystyczny	162	Kompozycja obrazu	199
Wybór kierunku dalszego marszu	163	Lornetka	200

SPIS TREŚCI

PIERWSZA POMOC203

Udzielanie pierwszej pomocy	203	Reanimacja	212
Ból brzucha	204	Skaleczenia	213
Ciała obce w nosie, uchu i gardle	206	Zwichnięcia, skręcenia, złamania	214
Kleszcze	206	Stłuczenia	215
Krwotok z nosa	207	Udar słoneczny	216
Krwotoki żyłne i tętnicze	207	Ukąszenie owada	216
Odmrożenie	208	Ukąszenie przez żmiję	217
Odwodnienie organizmu	208	Uraz kręgosłupa	218
Omdlenie	209	Utonięcie	218
Oparzenie	209	Wychłodzenie organizmu	218
Oparzenie słoneczne	210	Zaproszenie oka	219
Pęcherze na stopach	210	Współpraca z ratownikami	219
Pogryzienie przez psa	210	Poszukiwanie zaginionych	220
Poważny wypadek	211	Transport rannego	221
Pozycja boczna ustalona	212	Współpraca z helikopterem	221
Rany	212	Wzywanie pomocy	222

GALERIA KRAJOZNAWCZA225

Drzewa iglaste	226	Grzyby	251
Drzewa liściaste	228	Owady	254
Krzewy iglaste	233	Plazy	258
Krzewy liściaste	234	Gady	260
Rośliny kwiatowe	238	Ptaki	262
Rośliny o jadalnych owocach	247	Ssaki	269
Rośliny trujące i niebezpieczne	248		

KRAJOZNAWSTWO273

Letnie niebo	273	Jaszczurki	314
Planety	273	Węże	315
Księżyc	276	Ptaki	317
Słońce	276	Rzędy: ptaki brodzące, czaplowate	
Gwiazdy i gwiazdozbiory	277	i żurawiowate	317
Droga Mleczna	280	Rząd: dzięciolowate	318
O czym szumią liście	281	Rząd: kukułkowate	319
Drzewa	281	Rząd: kraskowate	319
Krzewy	285	Rząd: lelkowate	320
Rośliny kwiatowe	288	Rząd: jerzykowate	320
Rośliny o jadalnych owocach	297	Rząd: wróblowate	320
Rośliny i grzyby trujące i niebezpieczne	298	Rząd: kuraki	321
Rośliny owadożerne	300	Rząd: sowowate	321
Grzyby	302	Rząd: drapieżne	322
Wszystkie stworzenia małe		Ssaki	322
i duże	305	Rząd: parzystokopytne	322
Owady	305	Rząd: drapieżne	323
Rząd: błonkoskrzydłe	305	Rząd: zajęczaki	324
Rząd: chrząszcze	306	Rząd: gryzonie	324
Rząd: muchówki (dwuskrzydłe)	307	Rząd: owadożerne	325
Rząd: motyle	308	Rząd: nietoperze	325
Rząd: prostoskrzydłe	310	Minerały i skamieniałości	327
Rząd: ważki	310	Minerały	327
Plazy	310	Skamieniałości	329
Gady	313	Skamieniałości roślin	331
Złowie	314	Ochrona przyrody	332

