

SPIS TREŚCI

WSTĘP

I. ZANIM WYJEDZIEMY

1. Zebranie podstawowych informacji
2. Bezpieczeństwo

II. PODRÓŻOWANIE SAMOCHODEM

1. Przygotowanie do wyjazdu
2. Pakowanie
3. Tuż przed wyjazdem
4. Podróżowanie z dzieckiem
5. Podróżowanie ze zwierzęciem
6. Jedna Europa, różne przepisy
7. Alkohol, a jazda samochodem
8. W trakcie jazdy samochodem
9. Awaria na autostradzie
10. Korki - zatory na autostradzie
11. Wypadki na autostradzie
12. Co zrobić, gdy dojdzie do wypadku?
13. Klimatyzacja
14. Samochód w zimie
15. Na przejściu granicznym
16. Kilka porad, jak uchronić się przed złodziejami

III. PODRÓŻOWANIE POCIĄGIEM

IV. PODRÓŻOWANIE SAMOŁOTEM

1. Zakup biletu i opłaty
2. Bagaż
3. Zagubiony bagaż
4. Odprawa
5. Prawa pasażerów linii lotniczych
6. Podczas podróży samolotem
 - 6.1. Zmiany ciśnienia i zatykanie uszu
 - 6.2. Zakrzepica
 - 6.3. Inne uwagi
7. Podróżowanie samolotem z dzieckiem
8. Podróżowanie samolotem przez osoby niepełnosprawne
9. Zmiana czasu

V. WYBIERAMY SIĘ W GÓRY

1. Aklimatyzacja
2. Przygotowanie do wyjścia w góry
3. Ubiór
4. Dodatkowy sprzęt
 - 4.1. Śpiwór
 - 4.2. Plecak oraz jego zawartość

- 4.3. Dodatkowy ekwipunek
- 5. Zachowanie na górskich szlakach i ich oznakowanie
- 6. Zagrożenia, jakie mogą nas spotkać
 - 6.1. Wiatr
 - 6.2. Burza
 - 6.3. Nawisy śnieżne i kamienie
 - 6.4. Mgła
 - 6.5. Oblodzenie na szlaku
- 7. Kilka zdań o lawinach oraz oznaczenie terenów zagrożonych lawinami
- 8. Woda i jedzenie
- 9. Noclegi w schroniskach
- 10. Gdy zabłądzimy
- 11. Telefony
- 12. Jak wezwać pomoc?
- 13. Słowniczek terminów przydatnych w górach

VI. POBYT NAD WODĄ

- 1. Kąpiel w morzu
- 2. Niebezpieczeństwa
- 3. Skurcz w wodzie
- 4. Kąpiel w skrajnych temperaturach
- 5. Cenne wskazówki odnośnie do kąpieli
- 6. Tsunami
- 7. Opalanie
- 8. Oparzenie słoneczne
- 9. Ochrona przed słońcem
- 10. Podczas opalania
- 11. Higiena podczas upałów
- 12. Opalanie toples
- 13. Czerniak
- 14. Co zrobić, gdy słońca brak?

VII. POBYT W LESIE

- 1. Rozpoznanie terenu oraz przygotowanie do wyjścia
- 2. Co robić w przypadku napotkania zwierzyny?
- 3. Orientacja w terenie. Kompas i busola
 - 3.1. Posługiwanie się kompasem
 - 3.2. Wyznaczanie azymutu na mapie
- 4. Odbiorniki GPS
- 5. Mapy

VIII. SPORT

- 1. Narciarstwo
 - 1.1. Dobór sprzętu
 - 1.2. Przygotowanie
 - 1.3. Zachowanie na stoku
 - 1.4. Na wyciągu

- 1.5. Upadek i pomoc podczas wypadku
- 1.6. Zabezpieczenie przed niebezpieczeństwami
- 1.7. Dekalog narciarza (FIS)
2. Rowery
 - 2.1. Wybór sprzętu
 - 2.2. Ubiór i ekwipunek
 - 2.3. Przygotowanie do jazdy
 - 2.4. Podczas jazdy
 - 2.5. Jazda rowerem w ruchu ulicznym
3. Pływanie
4. Nurkowanie
5. Kajakarstwo
 - 5.1. Wsiadanie i wysiadanie
 - 5.2. Podczas pływania
 - 5.3. Wywrotka
 - 5.4. Kilka porad

IX. O UBEZPIECZENIACH I UMOWACH

1. Ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)
2. Ubezpieczenie kosztów leczenia za granicą (KLZ) oraz transportu do kraju osoby poszkodowanej
3. Ważne uwagi dotyczące ubezpieczenia
4. O Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ
5. Karta Euro>26
6. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej OC
7. Ubezpieczenie bagażu
8. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej dla posiadaczy pojazdów mechanicznych
9. Ubezpieczenia Assistance dla posiadaczy pojazdów mechanicznych
10. Ubezpieczenie kosztów odwołania z przyczyn losowych uczestnictwa w zagranicznej imprezie turystycznej lub wcześniejszego z niej powrotu
11. Na co zwrócić uwagę, korzystając z usług biura podróży lub pośrednika?
12. Jak postępować w przypadku problemów?

X. ZDROWIE I PIERWSZA POMOC

1. Ochrona zdrowia
 - 1.1. Lekarstwa podczas podróży
 - 1.2. Folia NRC
 - 1.3. Owady
 - 1.4. Pajęczaki - kleszcze
 - 1.5. Pobyt w ciepłych krajach
 - 1.6. Zalecane szczepienia
2. Pierwsza pomoc
 - 2.1. Odmrożenie i wychłodzenie (hipotermia)
 - 2.1.1. Wychłodzenie
 - 2.1.2. Odmrożenie

- 2.2. Pozycja bezpieczna i pozycja boczna ustalona
- 2.3. Przywracanie przytomności topielcowi
- 2.4. Sztuczne oddychanie i uciskanie klatki piersiowej - resuscytacja u dorosłych oraz u dzieci i niemowląt
- 2.5. Szok termiczny
- 2.6. Udar słoneczny
- 2.7. Wyziębienie
- 2.8. Żmije
- 2.9. Zatrucie pokarmowe

XI. ŻYWIENIE

- 1. Podstawowe zasady higieny oraz kilka porad dotyczących rozsądnego doboru żywności
- 2. Woda i składniki pokarmowe
- 3. Białka
- 4. Tłuszcze
- 5. Węglowodany
- 6. Błonnik
- 7. Cholesterol
- 8. Witaminy oraz składniki mineralne
- 9. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka
- 10. Odżywianie podczas uprawiania turystyki

LITERATURA