

## SADRŽAJ

SADRŽAJ .....	3
ZAHVALNICA.....	5
SAŽETAK.....	6
ABSTRACT.....	7
1. UVOD .....	8
2. PROBLEM ISTRAŽIVANJA.....	10
3. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	10
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	10
5. BORAVAK U PRIRODI .....	12
5.1. Prije odlaska u prirodu .....	12
5.1.    Vrste boravaka u prirodi.....	13
5.1.1.    Kampovanje .....	13
5.1.2.    Logorovanje .....	13
5.1.3.    Piknik .....	14
6. PRIBOR ZA PREŽIVLJAVANJE.....	14
6.1. Torba za preživljavanje .....	16
7. TEHNIKE ŽIVOTA I PREŽIVLJAVANJA U PRIRODI.....	17
8. TEREN I VRSTE TERENA .....	24
8.1. Pojam terena.....	24
8.1.    Karakteristike terena .....	25
8.2.    Vrste terena .....	26
9. ZIMSKI USLOVI I BORAVAK I PRIRODI .....	29
9.1. Kretanje u zimskom periodu .....	29
9.2. Improvizovana skloništa .....	30
9.1.1.    Šatori i bivaci .....	31
10. ORIJENTACIJA U PROSTORU.....	34
10.1.    Geografska orijentacija pomoću nebeskih tijela i znakova na terenu .....	35
10.1.1.    Geografska orijentacija pomoću Sunca.....	35
10.1.2.    Geografska orijentacija pomoću zvijezda .....	36
10.1.3.    Geografska orijentacija pomoću mjeseca.....	38
10.1.4.    Drugi načini orijentacije u prirodi .....	38

# Boravak i ishrana u prirodi

---

11.	UŽAD I ČVOROVI .....	39
11.1.	Primitivna izrada upredenice .....	40
11.1.1.	Zaustavni uzlovi (jednostavni, obični) .....	40
11.1.2.	Spojni uzlovi .....	41
11.1.3.	Petlje ili omče .....	42
11.1.4.	Balvanski uzlovi .....	43
12.	PRVA POMOĆ PRILIKOM POVREDA .....	44
12.1.	Zlatna pravila u pružanju prve pomoći .....	44
13.	ISHRANA U PRIRODI .....	46
13.1.	Pravila branja biljaka .....	47
13.2.	Gljive .....	47
13.2.1.	Jestive vrste gljiva .....	48
13.2.2.	Otrovne gljive .....	52
13.3.	Meso i druge vrste hrane u prirodi .....	58
13.3.	Sakupljanje vode u prirodi .....	61
	ZAKLJUČAK .....	63
	LITERATURA .....	64
	POPIS SLIKA .....	66