

Sadržaj

Glava I

Orijentacija	13
1. ORIJENTACIJA - POJAM I VRSTE	15
1.1. GEOGRAFSKA ORIJENTACIJA	15
2. TOPOGRAFSKE KARTE	21
2.1. RAZMJER KARTE	21
3. ORIJENTACIJA NA ZEMLJIŠTU POMOĆU KARTE	23
3.1. ORIJENTISANJE KARTE NA ZEMLJIŠTU	23
3.2. ODREĐIVANJE POLOŽAJA STAJNE TAČKE NA KARTI	26
3.3. UPOREĐIVANJE SADRŽAJA KARTE SA ZEMLJIŠTEM	29
3.4. KRETANJE POMOĆU KARTE I AZIMUTA NA ZEMLJIŠTU	30
3.4.1. PRIPREME KRETANJA	30
4. SKICE I ŠEME	32
4.1. POSTUPAK PRILIKOM IZRADE SKICE NA ZEMLJIŠTU	33

Glava II

Planinarstvo i alpinizam

1. POJAM I KRATAK ISTORIJSKI PLANINARSTVA I ALPINIZMA	37
2. OSOBINE I PODJELA PLANINA	38
3. OBLICI I NAZIVI PLANINSKOG ZEMLJIŠTA	39
4. PODJELA PLANINA PO VISINI I POJASEVIMA	43
5. IZGLED I OSOBENOSTI PLANINA ZIMI	44
6. KLIMA I ATMOSFERSKE PRILIKE U PLANINI	46
7. OPASNOSTI U PLANINI I MJERE PREDOSTROŽNOSTI	49
8. ŽIVOT I RAD U PLANINI	60

Glava III

Tehnika kretanja u planini

1. UVOD	67
1.1. MJERE PREDOSTROŽNOSTI	67
1.2. OPŠTI POJMOVI I PRINCIPI	68
1.3. PRAVILA KRETANJA PO TERENU	70
2. KRETANJE PO TRAVNATIM I KLIZAVIM TERENIMA	75
3. KRETANJE PO KAMENOJ DROBINI I SNJEŽNICIMA	76
4. KORIŠTENJE PRIRODNIH I VJEŠTAČKIH OSLOKACA	78
5. TEHNIKA VERANJA U LJETNIM USLOVIMA	82
6. TEHNIKA VERANJA U ZIMSKIM USLOVIMA	103

Glava IV

Penjanje (Climbing)

P E N J A N J E (CLIMBING)	111
1. ISTORIJSKI	111
1.1. ISTORIJSKI U SRBIJI I CRNOJ GORI	111

2. UVOD U PENJANJE.....	112
3. OPREMA.....	118
4. PRIMJENA PENJANJA.....	124

Glava V

Organizacija spašavanja u planini u ljetnjim i zimskim uslovima

1. SPAŠAVANJE POMOĆU TIPIZIRANIH SREDSTAVA.....	129
---	-----

Glava VI

Sanitetsko obezbjeđenje u planini

1. POZNAVANJE NAJKARAKTERISTIČNIJIH PRIRODNIH FAKTORA PLANINE.....	135
2. ISHRANA I ODIJEVANJE LJUDSTVA.....	138
3. HIGIJENA PRI RAZMEŠTAJU LJUDSTVA ZA ODMOR.....	140
4. PRUŽANJE PRVE POMOĆI POVREĐENIM I OBOLJELIM.....	141

GLAVA VII

Ronjenje

1. RONJENJE.....	159
UVOD.....	159
1.2. ISTORIJSKI RAZVOJ RONJENJA.....	159
1.3. DEFINICIJA RONJENA.....	160
1.4. PODJELA RONJENJA.....	161
2. VODA I NJENE OSOBINE.....	161
2.1 Plovnost.....	162
2.2 Ronjenje na dah.....	164
3. SPAŠAVANJE UTOPLJENIKA.....	164
4. SPAŠAVANJE SVJESNOG RONIIOCA.....	174
4.2. Signali u ronjenju.....	178
4.3. Signali koji označavaju prisutnost ronilaca u vodi i radove pod vodom.....	180
4.4. Ronilački signali na površini.....	180
4.5. Pomoćna oprema za ronjenje.....	181
4.6. Maska.....	181
4.8. Disalica.....	183
5. RONJENJE SA RONILAČKIM APARATOM.....	184
5.1. Ronilačko odijelo.....	184
5.2. Ronilačko odijelo od likre.....	184
5.3. Mokra ronilačko odijelo.....	185
5.4. Suho ronilačko odijelo.....	185
5.5. Boca sa komprimiranim vazduhom.....	185
5.6. Alternativni izvori vazduha.....	186
5.7. Ronilački regulator.....	186
5.8. Manometar.....	187
5.9. Dubinomjer.....	187
5.10. Pojas s olovom.....	187
5.11. Kompenzator plovnosti.....	188
6. REDOSLIJED OPREMANJA RONIIOCA.....	188
6.1. Zaranjanje.....	190
6.2. Iskorak (skok) naprijed.....	191

6.3. Iskorak (skok) natrag	191
6.4. Bočno prevrtanje	191
6.5. Leđno prevrtanje	192
6.6. Boravak pod vodom	193
6.7. Izranjanje	194

Glava VIII

KAJAKIKANU

1. ISTORIJA KAJAKAŠTVA	197
2. ČAMCI	200
3. KAJAK	200
4. DIJELOVI SPORTSKOG KAJAKA	201
5. OPREMA I REKVIZITI	203
5.1. VESLA	203
5.2. OPREMA	206
6. KAJAKAŠTVO-KANOISTIKA	207
6.1. Kajak na mirnim vodama	208
6.2. Kajakaštvo na divljim vodama	209
6.3. SPUST	209
6.4. SLALOM	210
7. PRAVILA TAKMIČENJA I BODOVANJE	210
7.1. PRAVILA ZA SLALOM	212
7.2. PRAVILA ZA SPUST	214
8. SPOSOBNOSTI NA KOJE UTIČE TRENIRANJE	214
9. TEHNIKA	214
10. ZAKLJUČAK	215

Glava IX

SPORTSKI

RIBOLOV

UVOD	219
9.1. VIŠE OD SPORTA	220
9.2. RIBARSKI SAVEZI I TAKMIČENJA	220
9.3. OPREMA	222
9.4. ŠTAPOVI	224
9.5. ŠTAP ZA RIBOLOV SPUŠTANJEM	224
9.6. ŠTAP ZA RIBOLOV NA DNU	226
9.7. ŠTAPOVI ZA RIBOLOV VARALICOM ILI SPINNING	227
9.8. ŠTAPOVI ZA RIBOLOV MUŠICOM	227
9.9. KOTURI	228
9.10. PLOVCI	229
9.11. KOJI ODABRATI	230
9.12. UDICE	231
9.13. OLOVA	233
9.14. UZICE I PREDVEZI	234
9.15. PODVODNI RIBOLOV	235

GLAVA X

Rafting

1. UVOD	241
2. ODJEĆA ZA RAFTING	242
2.1. Mokro odijelo	242
2.2. Suho odijelo	242
2.3. Anorak (Šušlavac)	243
2.4. Prsluci za spašavanje	243
2.5. Kacige	244
3. OPREMA ZA RAFTING IZLET	245
4. MALA ŠKOLA RAFTINGA	246
5. OSNOVE VESLANJA NA DIVLJIM VODAMA	246
6. PUTNICI U RAFTU NA VESLA	247
6.1. Pomoć pri veslanju	247
6.2. Okret jednim veslom	248
6.3. Okret s dva vesla	248
6.4. Veslanje u uskim prolazima	249
6.5. Veslanje unaprijed	249
6.6. Veslanje unazad	250
6.7. Timsko veslanje	250
7. TIPOVI ZAVESLAJA	251
7.1. Osnovni pogonski zaveslaj	252
7.2. Pravilno držanje vesla	252
7.3. Veslački tim	253
8. NAPREDNI POGONSKI ZAVESLAJ	254
8.1. Napredni pogonski zaveslaj naprijed	254
8.2. Napredni zaveslaj unazad	255
8.3. Križni ili hibridni zaveslaj	256
9. O RAFTOVIMA (ČAMCIMA ZA RAFTING)	256
9.1. Katarakt	257
9.2. Držači	257
9.3. Ventili	258
10. DUVANJE RAFTA	258
10.1. Pumpe	259
11. PRAŽNENJE VODE IZ RAFTA	260
12. RIJEČNA MORFOLOGIJA	261
12.1. Lističasti tokovi	261
12.2. Turbulentni tokovi	261
12.3. Haotični tokovi	262
13. SIGURNOST NA RAFTINGU	262
14. SAMOSPAŠAVANJE I PLIVANJE U BRZAKU	265
14.1. ZAIBILAZAK BRZAKA	266
15. AKTIVNO PLIVANJE	266
16. PLIVANJE U ROLAMA I ISPOD BRANA	267
17. POVLAČENJE PLIVAČA U RAFT	268

18. POTOPLJENO DRVEĆE I POTKOPANE PREPREKE	268
19. SPAŠAVANJE UZ POMOĆ SPASIOCA U VODI	269
20. KORIŠTENJE RAFTA KAO SPASILAČKE PLATFORME	270
21. HIGHSIDING (visoka strana)	271
22.1. Highsiding na čvrstim preprekama	271
22.2. Highside na vodenim preprekama	271
22. OMATANJE	272
23. OSNOVNI NAČINI POSTAVLJANJA KONOPA	273
24. Z-POVLAČENJE	273
25. MALI RJEČNIK RAFTERSKIH POJMOVA	274

Glava XI

Dajak

DAJAK	279
1. Banjaluka	279
2. UOPŠTE O ČAMCIMA	281
2.1. UVOD	281
2.2. VRBASKI-DAJAK ČAMAC	283
3. VOŽNJA DAJAK ČAMCA	288
PRILOG:	290
IZVJEŠTAJ SA JEDNIH SUSRETA NA VRBASU	290

Glava XII

Biciklizam

KRATAK PREGLED RAZVOJA BICIKLA	295
1. PRONALAZAK I RAZVOJ BICIKLA	295
1.1. PODJELA BICIKLIZMA	297
1.2. BICIKLIZAM NA PISTI	298
1.3. MTB	298
1.4. OPREMA ZA DRUMSKI BICIKLIZAM	299
1.4.1. Kaciga	299
1.4.2. Visina sica	300
1.4.3. Položaj pločica na sprintericama	300
1.4.4. Pozicija na biciklu	300
1.4.5. Izduženost trupa	300
1.4.6. Visina lule	301
1.4.7. Širina volana	301
1.4.8. Taktika	302

Glava XIII

Ishrana u prirodi

ISHRANA U PRIRODI	305
A) GLJIVE NAŠEG PODRUČJA	320
1. UVOD	320
2. UOPŠTENO O GLJIVAMA	320
3. RAZMNOŽAVANJE GLJIVA	321
4. MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE GLJIVA	322
5. TROVANJE GLJIVAMA	323

6. GLJIVE NA NAŠEM PODRUČJU.....	324
<i>Amanita muscaria</i> (L.) Pers.....	325
AMANITA PHALLOIDES.....	325
AMANITA VERNA.....	326
HYPHOLOMA FASCICULARE.....	327
JESTIVE GLJIVE: AMANITA CAESAREA.....	327
MACROLEPIOTA PROCERA.....	328
CANTHARELLUS CIBARIUS.....	329
BOLETUS EDULIS BULL.:FR.....	329
BOLETUS AEREUS.....	330
AGARICUS CAMPESTRIS.....	331
7. ZAKLJUČAK.....	331
B) LJEKOVITO BILJE.....	333
BOROVNICA.....	333
ČIČAK.....	334
CIKORIJA.....	336
DIVLJA JABUKA.....	337
DIVLJA KRUŠKA.....	339
DUNJA.....	340
JAGODA.....	340
KESTEN.....	341
KOPRIVA.....	343
KUPINA.....	345
LIPA.....	346
MALINA.....	347
MASLAČAK.....	348
ORAH.....	349
TRN CRNI.....	350
SLADIĆ.....	351
ŠIPURIKA ili ŠIPAK.....	352
Prilog I.....	355
LITERATURA.....	385