

# Sadržaj

## Glava I

<b>Orijentacija</b> .....	<b>13</b>
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 RONIHOCA.....	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. Mokro 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 RONIHOCA.....	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. <i>Mokro odijelo</i> .....	242
2.2. <i>Suho odijelo</i> .....	242
2.3. <i>Anorak (Šušlavac)</i> .....	243
2.4. <i>Prsluci za spašavanje</i> .....	243
2.5. <i>Kacige</i> .....	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. <i>Okret jednim veslom</i> .....	248
6.3. <i>Okret s dva vesla</i> .....	248
6.4. Veslanje u uskim prolazima .....	249
6.5. <i>Veslanje unaprijed</i> .....	249
6.6. <i>Veslanje unazad</i> .....	250
6.7. <i>Timsko veslanje</i> .....	250
7. TIPOVI ZAVESLAJA .....	251
7.1. <i>Osnovni pogonski zaveslaj</i> .....	252
7.2. <i>Pravilno držanje vesla</i> .....	252
7.3. <i>Veslački tim</i> .....	253
8. NAPREDNI POGONSKI ZAVESLAJ .....	254
8.1. <i>Napredni pogonski zaveslaj naprijed</i> .....	254
8.2. <i>Napredni zaveslaj unazad</i> .....	255
8.3. <i>Križni ili hibridni zaveslaj</i> .....	256
9. O RAFTOVIMA (ČAMCIMA ZA RAFTING) .....	256
9.1. <i>Katarakt</i> .....	257
9.2. <i>Držači</i> .....	257
9.3. <i>Ventili</i> .....	258
10. DUVANJE RAFTA .....	258
10.1. <i>Pumpe</i> .....	259
11. PRAŽNENJE VODE IZ RAFTA .....	260
12. RIJEČNA MORFOLOGIJA .....	261
12.1. <i>Lističasti tokovi</i> .....	261
12.2. <i>Turbulentni tokovi</i> .....	261
12.3. <i>Haotični tokovi</i> .....	262
13. SIGURNOST NA RAFTINGU .....	262
14. SAMOSPAŠAVANJE I PLIVANJE U BRZAKU .....	265
14.1. <i>ZAOBILAZAK BRZAKA</i> .....	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. <i>Highsiding na čvrstim preprekama</i> .....	271
22.2. <i>Highside na vodenim preprekama</i> .....	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. <i>Banjaluka</i> .....	279
2. UOPŠTE O ČAMCIMA .....	281
2.1. <i>UVOD</i> .....	281
2.2. <i>VRBASKI-DAJAK ČAMAC</i> .....	283
3. VOŽNJA DAJAK ČAMCA .....	288
PRILOG: .....	290
<i>IZVJEŠTAJ SA JEDNIH SUSRETA NA VRBASU</i> .....	290

## Glava XII

### Biciklizam

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

## Glava XIII

### Ishrana u prirodi

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