

# Inhaltsverzeichnis

<b>Orientieren</b>	<b>9</b>	<b>Sicherheit und erste Hilfe</b>	<b>145</b>
Grundsätzliches	10	Allgemein	146
Karte	13	Verantwortung	147
Kompass, Höhenmesser, GPS	29	Sicherheitsvorkehrungen	149
Geländeskizzen/Krokieren	45	Vorbereitungen	150
Schätzen und Messen	55	Unfallorganisation	152
Orientierungslaufen	64		
 		<b>Unfälle und Krankheiten</b>	<b>163</b>
<b>Unternehmungen</b>	<b>73</b>	Grundsätzliches	164
Definition	74	Unfälle	164
Planung	74	Krankheiten	175
Planungsschritte im Detail	77	Wickel	183
Sicherheitscheck	85	Alternative Heilmittel	185
Wanderungen	86	Verbände	187
Floss, Gummiboot	92	Apotheke im Ferienlager und unterwegs	189
Fahrrad	98		
Schneeschuhe	107	<b>Seilkunde</b>	<b>191</b>
Inline-Skating	114	Grundsätzliches	192
Lagerformen	115	Hilfsmaterial in der Seiltechnik	197
 		Knoten und Bünde	201
<b>Ausrüstung</b>	<b>117</b>	Seil spannen (Flaschenzug)	214
Grundsätzliches	118	Anwendung der Seiltechnik	217
Bekleidungsprinzipien	120		
Bekleidung	123	<b>Lagereinrichtungen</b>	<b>227</b>
Schuhe für Unternehmungen	131	Grundsätzliches	228
Schlafsäcke	134	Material	231
Rucksäcke	137	Bauen und Planen	237
Zelte	139	Zeltbau	241
Kleinigkeiten	141	Lagerbauten	252
Pflege	143	Lagerküche	269
Ausrüstungslisten	144	Spielplätze	278

## **Natur, Sterne, Wetter 287**

Einleitung	288
Pflanzen und Tiere	288
Natur im Lager	298
Sterne	300
Wetter	313

## **Kochen 335**

Grundlagen der Ernährung	336
Rahmenbedingungen für die Menüplanung	342
Gewürze und Kräuter	348
Von der Menüplanung zum Essen	349
Küchenorganisation	351
Rezepte	356

## **Übermitteln 363**

Grundsätzliches	364
Morsen	365
Verschlüsselung	371
Wegzeichen	374

## **Anhang 375**

BASPO, EHSM und J+S	376
Literaturverzeichnis	377
Weitere Bücher im rex verlag	382
Stichwortverzeichnis	386

## **Orientieren 9**

## **Unternehmungen 73**

## **Ausrüstung 117**

## **Sicherheit und erste Hilfe 145**

## **Unfälle und Krankheiten 163**

## **Seilkunde 191**

## **Lagereinrichtungen 227**

## **Natur, Sterne, Wetter 287**

## **Kochen 335**

## **Übermitteln 363**

## **Anhang 375**