

Inhaltsverzeichnis

Orientieren	9	Sicherheit und erste Hilfe	145
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
Orientierungsläufen	64		
Unternehmungen	73	Unfälle und Krankheiten	163
Definition	74	Grundsätzliches	164
Planung	74	Unfälle	164
Planungsschritte im Detail	77	Krankheiten	175
Sicherheitscheck	85	Wickel	183
Wanderungen	86	Alternative Heilmittel	185
Floss, Gummiboot	92	Verbände	187
Fahrrad	98	Apotheke im Ferienlager und unterwegs	189
Schneeschuhe	107		
Inline-Skating	114	Seilkunde	191
Lagerformen	115	Grundsätzliches	192
Ausrüstung	117	Hilfsmaterial in der Seiltechnik	197
Grundsätzliches	118	Knoten und Bünde	201
Bekleidungsprinzipien	120	Seil spannen (Flaschenzug)	214
Bekleidung	123	Anwendung der Seiltechnik	217
Schuhe für Unternehmungen	131		
Schlafsäcke	134	Lagereinrichtungen	227
Rucksäcke	137	Grundsätzliches	228
Zelte	139	Material	231
Kleinigkeiten	141	Bauen und Planen	237
Pflege	143	Zeltbau	241
Ausrüstungslisten	144	Lagerbauten	252
		Lagerküche	269
		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
	Orientieren 9
	Unternehmungen 73
Übermitteln	363
Grundsätzliches	364
Morsen	365
Verschlüsselung	371
Wegzeichen	374
	Ausrüstung 117
	Sicherheit und erste Hilfe 145
	Unfälle und Krankheiten 163
	Seilkunde 191
Anhang	375
BASPO, EHSM und J+S	376
Literaturverzeichnis	377
Weitere Bücher im rex verlag	382
Stichwortverzeichnis	386
	Lagereinrichtungen 227
	Natur, Sterne, Wetter 287
	Kochen 335
	Übermitteln 363
	Anhang 375