

Svensk utgåva: Copyright © Vildmarksbiblioteket 2009

Vildmarksbiblioteket
Box 3142
350 43 Växjö

Besök gärna vår webb: www.vildmarksbiblioteket.se

Författare: Chris Townsend
Översättning: Peter M Eronson
Textbearbetning: Emma Eronson
Fakta granskning: Annika Berggren
Illustrationer: Chris Hoyt
Produktion: Informationsutvecklarna AB
Svenskt omslag: Reflexbyrå
Originalmontering: Reflexbyrå

Foto omslag: Håkan Hjort/Niac photo AB
Foton inlag: Informationsutvecklarna AB sidorna 8, 12, 23, 34,
42, 62-63, 68, 73, 79, 88, 108, 111, 120-121; Jonas Gardsiö sidan
15, Håkan Hjort/Niac photo AB sidorna 19, 89, 98, 99, 124;
Övriga foton tillhör författaren.

ISBN 978-91-975542-5-1

Originalförlag: Ragged Mountain Press
Originaltitel: Backpacker's Pocket Guide

Tryckning: Europrinting, Italien, 2009

INNEHÅLL

Inledning	6
Tack.....	7
Svenska redaktionens förord.....	7

GRUNDBULTAR

Innan du ger dig iväg:	8
Vad du ska ta med dig; Lämna en färdbeskrivning; Parkerings säkerhet	
Att ge sig iväg:	16
Packning; Ta på ryggsäcken; Vett och etikett på vandringen; Avstånd och vandringstid	
På och utanför leden:	24
Läsa terrängen; Rytm och tempo; Att pausa	
Väder:	26
Förutsäga vädret; Läsa vinden; Åska; Hagel; Hålla sig varm; Hålla sig torr; Hålla sig sval	
Svår terräng:	36
Gå uppåt i brant lutning; Gå nedåt i brant lutning; Rasbranter och stenbumlingar; Vada; Snårig terräng; Snö	
Möten med vilda djur:	46
Håll dig på avstånd; Ormar och skorpioner; Flygande insekter och fästingar; Björnar	
VAR ÄR VI?	
Orientering:	50
Följa med på kartan; Ta ut kompassriktning; GPS; Solen som kompass och klocka	
Om du går vilse:	56
Vad du ska göra; Signaleringshjälpmedel; Nödskydd	

LÄGERKUNSKAP

Slå läger: 60

Välja lägerplats; Sätta upp tält eller tarp; Kondens;
Användbara knopar; Lägerplatsens badrum;
Lämna lägerplatsen

När du tältar: 72

Mörker; Regn; Stark vind; Snö; Köldgrader

Vatten, vatten, bara vanligt vatten: 78

Hur mycket vatten?; Hitta vatten; Samla vatten;
Vattenkvalitet; Filtrering, rening och kokning

Lägereldar och kök: 84

Om lägereldar; Hur man använder köket;
Bära bränsle; Problemlösning för kök

Mat och lägermatlagning: 90

Lägerköket; När och vad du ska äta; Säker matförvaring
i lägret; Skydda mat från björnar; Exempelmåltider

Reparationer i fält: 100

Diverse lagning; Blixtlås; Skodon; Ryggsäckar;
Tält och tarp; Sovsäckar; Liggunderlag;
Vandringsstavar; Kök och vattenfilter

FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen-kit 110

Fotvård: 112

Undvik blåsor; Behandla blåsor

Värk och benbrott: 114

Axelvärk; Ryggvärk; Stukningar och slitningar;
Brutna ben och ben ur led

Hetta och kyla: 118

Solbränna; Värmeslag (hypertermi); Nedkylning
(hypotermi); Frostskador; Snöblindhet

Andra vanliga problem: 126

Höjdsjuka; Skärsår; Brännsår; Ormbett; Fästingbett;
Bi- och getingstick; Skorpionstick; Magsjuka;
Giftiga växter

Evakuering: 134

Få hjälp; Bäretoder

Sakregister 138