

Spis treści

Wstęp – piórem Roberta Lipki	5
Rozdział I Co to jest survival?	13
Rozdział II Jak kierować grupą, czyli co nieco o zasadach dowodzenia	16
Rozdział III Kilka słów o fizjologii człowieka	20
Rozdział IV Jak nie zginąć w terenie, czyli podstawy topografii	24
1. Określamy strony świata	24
2. Kilka słów o rzeźbie terenu	29
3. Punkty orientacyjne	31
4. Ruszamy w marsz	33
5. Tajemnice mapy	35
6. Jak zmierzyć szerokość rzeki – i nie tylko	38
7. Marsz według azymutu	41
Rozdział V Frak survivalowca – tajniki ubrania i ekwipunku	44
1. Wybieramy plecak	44
2. Buty	45
3. Ubranie	45
4. Kieszenie pełne skarbów i tajemnic	48
5. Układamy w plecaku	49
Rozdział VI Wyposażenie, czyli wszystko czego potrzebuję	52
1. Wielofunkcyjny szczytyk i nóż traperski	53
2. Linki i bojówki	54
3. Kompas i mapa	54
4. Namiot, materac i karimata	55
5. Moskitiera	56
6. Siekierka i łopatką	57
7. Zapalki, zapalniczka, paliwo	57
8. Latarka i świeczka	58
9. Termoizolacyjna folia	59
10. Zestaw sygnalizacyjny	59
11. Plastikowe torby i pojemniki	59
12. Przybornik	60
13. Okulary przeciwsłoneczne	60
14. Kocher lub minikuchnia	60
15. Przybory toaletowe	61
16. Miniwędka	61

	17. Etui na dokumenty i pieniądze	61
	18. Telefon komórkowy	62
Rozdział VII	Liny i węzły	63
Rozdział VIII	Podstawy pierwszej pomocy i ratownictwa przedmedycznego	67
Rozdział IX	Przeżyj to sam	72
	1. Kilka słów o naszym klimacie	72
	2. Co zrobić aby	73
	3. Górską przygodę	76
	4. Szesnaście survivalowych przykazań	83
Rozdział X	Małe co nieco, czyli co można zjeść	84
	1. Co warto zabrać z domu?	85
	2. Jedz wolno, pij powoli	86
	3. Zdobywamy wodę	89
	4. Leśne, wodne i polne spiżarnie	91
	5. Biwakowe potrawy	93
	6. Chrzan, kamienie i folia – czyli naturalne gotowanie	96
Rozdział XI	Zwiadowcy – działamy w rozpoznaniu	98
Rozdział XII	Kilka praktycznych porad	108
	1. Jak rozpalić ognisko?	108
	2. Wędzimy mięso i ryby	110
	3. Zabezpieczenie przed wilgocią	112
	4. Budujemy szatas	114
	5. Ciepłe zimowe łóża	121
	6. Wyprawa tratwą i ... człowiek za burtą	123
	7. Jak się myć nad jeziorem lub rzeką	135
	8. Sygnały informacyjne i alarmowe	136
	9. Rozpoznajemy pogodę	144
	10. Mały fotograf	145
	11. Pożar w lesie	146
	12. Sam na sam z leśnymi zwierzętami	149
Rozdział XIII	Podstawowe programy szkoły przetrwania	152
	Zamiast zakończenia	158
	Literatura	159