

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
I. CO TO JEST	
A) POJĘCIE SURVIVALU	8
B) CO DLA KOGO ZNACZY SURVIVAL	11
II. CZEMU TO SŁUŻY	
A) SURVIVAL — PRZETRWANIE	17
B) SURVIVAL — ZDROWIE	23
1. Żywnienie	23
2. Bilans wodny	37
3. Bilans energetyczny	40
4. Alkohol	43
5. Trucizny	46
6. Zioła	50
7. Pierwsza pomoc	57
8. Wypadki	71
III. TO — NA CO DZIEŃ	
A) SURVIVAL „W KUCHNI”	77
1. Uważajcie!	78
2. Pożar	83
3. Powódź	90
B) SURVIVAL NA ULICY	93
1. Wredne typy w ciemnym zaułku i nie tylko	93
2. Panika	100
IV. TO WYPRAWY... W ŻYCIE	
A) PRZYGOTOWANIA	105
1. Trening ciała	106
2. Trening funkcjonowania obozowego	111
3. Socjoterapia	116
4. Trening relaksacyjny, medytacja	119
5. Role Playing Games i inne „games”	121
6. Sprzęt	125

B) WARUNKI	151	
1. Deszcz	151	
2. Upał	153	
3. Zmiany pogody	154	
4. Śnieg	158	
5. Lawina	161	
7. Woda	163	
8. Bagno	168	
6. Noc	171	
C) TECHNIKI	175	
1. Węzły	175	
2. Rozbijanie obozu (namiotu)	178	
3. Obozowe urządzenia	179	
4. Ognisko	181	
5. Chodzenie, brodenie, wspinaczka	184	
6. Sytuacja groźna — wzywanie pomocy	189	
D) SZTUCZKI	191	
1. Jak ratować się przed zmęczeniem i bólem	191	
2. Jak się odnaleźć	194	
3. Jak pakować plecak	197	
4. Jak rozpalać ogień	199	
5. Jak ogrzać namiot	200	
6. Jak zdobywać wodę	201	
7. Jak pić w upał	203	
8. Jak uniknąć „pachnącej skarpetki”	204	
9. Jak nie kichnąć	205	
10. Jak... widzieć	206	
11. Jak wyostrzyć zmysły	207	
12. Jak radzić sobie z insektami	208	
13. Jak usunąć kleszcza	210	
14. Jak się nie bać owada w uchu	211	
15. Sztuczki przyrody	212	
V. TO — FILOZOFIA ŻYCIA		
A) KU PRZYJAŹNI	215	
B) MNIEJSI BRACIA	217	
C) FILOZOFIA SURVIVALU	223	
D) TO — PRZYGODA	227	
Przygoda I	Rowerowa wyprawa z ojcem	228
Przygoda II	Rowerowa wyprawa z ojcem - c.d.	230
Przygoda III	Piórko za uchem i pijaczek (...)	232

Przygoda IV	Ależ gospodarzu...!	234
Przygoda V	Wreszcie spokojnie zjemy obiad...	238
Przygoda VI	Ludzie pomóżcie...!	240
Przygoda VII	W górach rozmawia się czasem (...)	241
Przygoda VIII	Ach, to pan tu pilnuje...?	244
Przygoda IX	Spotkanie z niedźwiedziem	246
Przygoda X	Zepsuty obóz	248
Przygoda XI	Spotkanie ze śmiercią	250
Przygoda XII	Sztuka kamuflażu	253
Przygoda XIII	Nocne spotkanie	254
Przygoda XIV	Zimny, survivalowy wychów	258
VI. DODATKI		
A)	SYTUACJA AWARYJNA	265
B)	ZAŁECANA OSTROŻNOŚĆ	267
C)	RODZAJE SURVIVALU — PRZYKŁAD	273
D)	OBOZOWA PROPOZYCJA	276
E)	SURVIVAL I TWOJE POTRZEBY	281
F)	ZAGROŻENIA (analiza dla survivalu)	283
G)	CZARTOWSKIE PORADY	290
H)	LITERATURA	292
I)	INDEKS	295
SPIS TREŚCI		301

