

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Podstawy survivalu	9
Wyposażenie	12
Zestaw przetrwania	20
Nóż	24
Twarzą w twarz z niebezpieczeństwem	28
Woda	30
Sole mineralne	38
2. Teren	40
Góry	40
Las	43
Bagna	46
3. Obozowanie	49
Wybór miejsca na obozowisko i budowa schronienia	49
Ogień	57
Narzędzia	66
Liny	67

Węzły	69
4. Pożywienie	74
Rośliny	76
Grzyby	79
Zwierzęta	80
Ryby	84
5. Odczytywanie znaków	88
Mapy	88
Jak znaleźć kierunek	89
6. W drodze	97
Podejmowanie decyzji	97
Planowanie trasy	100
Wędrówka w grupie	101
Wędrówka w nocy	102
Wędrówka w górach	103
Rzeki – ich przekraczanie i spływy	104
7. Zdrowie i higiena	110
Podstawowe zasady	110
Ukąszenia przez węże i insekty	113
Inne	115
8. Kataklizmy	117
Pożary	117
Powodzie	119
