

SPIS TREŚCI

WSTĘP

10

PODSTAWY

12

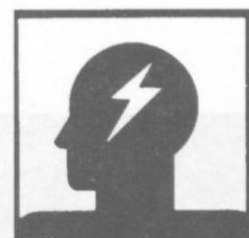
PODSTAWY PRZETRWANIA
POSZUKIWANIA
PLANOWANIE
WYPOSAŻENIE
NIEZBĘDNY ZESTAW
TORBA-NIEZBĘDNIK
NOŻE
W OBLICZU KATASTROFY
PODSTAWOWE POTRZEBY
WODA
SÓL



STRATEGIA

44

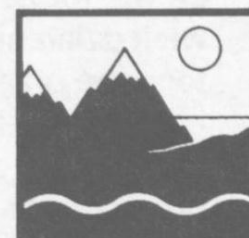
WYPADEK SAMOCHODOWY
KATASTROFA LOTNICZA



KLIMAT I TEREN

56

STREFY KLIMATYCZNE
REJONY PODBIEGUNOWE
GÓRY
WYBRZEŻA MORSKIE
WYSPY
PUSTYNIE I REJONY SUCHE
REJONY TROPIKALNE



POJAZDY

*W klimacie gorącym ■ W klimacie zimnym ■
Odcięci w śniegu ■ Zasady ogólne*

**POŻYWIENIE I WARTOŚCI ODŻYWCZE
ROŚLINY JADALNE
POKARM POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO
ROŚLINY STREFY UMIARKOWANEJ**



*Korzenie i bulwy ■ Owoce ■ Orzechy ■
Rośliny jadalne ■ Rośliny trujące ■ Drzewa ■
Grzyby jadalne ■ Grzyby trujące*

**ROŚLINY ARKTYCZNE I DALEKIEJ PÓŁNOCY
ROŚLINY PUSTYNNNE
ROŚLINY TROPIKALNE
TRUJĄCE ROŚLINY TROPIKALNE
ROŚLINY NADMORSKIE I WYDMOWE
GLONY
PUŁAPKI I CHWYTANIE ZWIERZYN
POLOWANIE
POSTĘPOWANIE Z UPOLOWANĄ ZDOBYCZĄ
RYBY I ICH POŁÓW**

SCHRONIENIE I ZAKŁADANIE OBOZU

*Rodzaje schronień ■ Schronienia tropikalne ■
Schronienia arktyczne ■ Schronienia na dłużej*



**Ogień
SPOSOBY GOTOWANIA
ORGANIZACJA OBOZU
NARZĘDZIA
WYPOSAŻENIE OBOZOWISKA
PRODUKTY ZWIERZĘCE
ODZIEŻ
LINY I SZNURY
WĘZŁY**

*Węzły proste ■ Węzły do łączenia dwóch lin ■ Pętle ■
Drabinki ■ Węzły łączące ■ Skróty na linach ■
Węzły używane w transporcie ■ Łączenie elementów
konstrukcyjnych ■ Wykonywanie sieci ■ Węzły wędkarskie*

CZYTANIE ZNAKÓW

Mapy ■ Wyznaczanie stron świata ■

Znaki pogodowe

CHMURY**PRZEWIDYWANIE POGODY****RUSZANIE W DROGĘ**

Układanie trasy ■ Posuwanie się w grupach ■

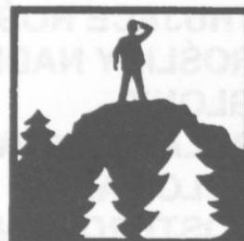
Krok i tempo posuwania się ■ Marsz nocą ■

Posuwanie się w terenie górzystym ■

Posuwanie się w dżungli

DROGI WODNE

Tratwy ■ Grzęzawiska i bagna ■ Przekraczanie rzek

**PIERWSZA POMOC****MEDYCYNĄ NATURALNĄ****ROŚLINY LECZNICZE****NIEBEZPIECZNE ZWIERZĘTA****JADOWITE WĘŻE****NIEBEZPIECZNE ORGANIZMY MORSKIE****PRZETRWANIE NA MORZU**

Człowiek za burtą! ■ Przetrwanie na wodzie ■

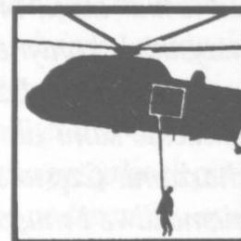
Zabezpieczenie ■ Czy w pobliżu jest ląd? ■

Posuwanie się ■ Sygnalizacja na morzu ■ Zdrowie ■

Woda ■ Pożywienie

RYBY NIEBEZPIECZNE**U BRZEGÓW**

**SYGNALIZACJA
SYGNAŁY I KODY
POSZUKIWANIA
RATUNEK ZE ŚMIGŁOWCA**



**SUSZA
POŻAR
GAZY I INNE CHEMIKALIA
POWÓDŹ
LAWINA
HURAGAN
TORNADO
PIORUN
TRZĘSIENIE ZIEMI
WULKAN
PROMIENIOWANIE RADIOAKTYWNE
EKSPLOZJA JĄDROWA
W DOMU**

