

SPIS TREŚCI

INFORMACJE PODSTAWOWE 7

PSYCHOLOGIA PRZETRWANIA 8

Jak skoncentrować swój umysł na przetrwaniu 8
Pokonać nieprzyjaciół przetrwania 9
Nie wpadać w panikę 10
Ocena sytuacji nadzwyczajnych 10
Formułowanie własnego planu przetrwania 11

JAKA ODZIEŻ? 13

Jak wybierać survivalową odzież? 13
Obuwie 15
Spodnie 15
Spodnie wodoodporne 16
Kurtki 16
Rękawiczki 16
Nakrycie głowy 16

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ? 17

Puszka survivalowa 17
Torba survivalowa 19
Namioty 19
Zapasowa odzież 20
Sprzęt do gotowania posiłków 20
Żywność 22
Noże 23
Plecaki 23
Śpiwory 25

WSKAZÓWKI DLA WYPRAW ZAGRANICZNYCH 26

Najważniejsze dokumenty 26
Szanuj inne kultury 27
Afryka 28
Środkowy Wschód 29
Azja 30
Daleki Wschód 32

Ameryka Środkowa i Południowa 32
Punkty zapalne na mapie świata 33
Jak wybrnąć z niebezpiecznych sytuacji 35

GŁÓWNE ZASADY 37

WODA 38

Wymagania 38
Minimalizacja strat wody 39
Transport wody 39
Szukanie wody 40
Metody uzyskiwania wody 40
Metody filtrowania wody 43

OGIEŃ 45

Rozniecanie ognia 45
Miejsce na rozpalenie ognia 46
Ekran odbijający ciepło ognia 46
Rozniecanie ognia bez zapalek 47
Rodzaje ognisk 49
Przenoszenie ognia 50

ŻYWNOSĆ 53

Twoje potrzeby 53
Przyrządzanie potraw na gorąco 53
Rośliny jadalne 55
Rośliny trujące 60
Grzyby jadalne 62
Grzyby trujące 64
Zwierzęta jako źródło pożywienia 67
Polowanie na zwierzęta 68
Pułapki 70
Łowienie ryb 76
Patroszenie zwierząt 79
Zdejmowanie skóry 79
Filetowanie ryb 80

SZALAŚY I INNE SCHRONIENIA 82

Wybieranie miejsca 83

Uwzględnianie pogody 83

Owady 84

Typy schronień 84

LINY I WĘZŁY 85

Liny 85

Terminologia lin i węzłów 85

Węzły 86

Pętle 89

Węzły palowe 91

Wiązania 93

IMPROWIZOWANA ODZIEŻ, NARZĘDZIA I BROŃ 96

Odzież 96

Narzędzia i broń 97

PIERWSZA POMOC 104

Co robić najpierw? 104

Sztuczne oddychanie - podtrzymywanie oddychania 105

Zakrzuszenie 109

Złamania i pęknięcia 111

Krwotoki, rany i ich opatrywanie 115

Nadwreżenia, zwichnięcia i skręcenia 119

Choroby 120

Zatrucia 120

Ukąszenia węży 121

Oparzenia 123

Wstrząs 123

Medycyna naturalna 124

SYGNALIZACJA I ORIENTOWANIE SIĘ W TERENIE 126

Mapy 126

Trzy północe 127

Posługiwanie się mapą 127

Określanie kierunku 130

Gwiazdy 134

Naturalne znaki wskazujące kierunek 136

Określanie położenia na podstawie mapy i przebytej odległości 136

Sygnalizacja 137

Działania ratownicze 143

SIŁY NATURY 145

OBSZARY

PODBIEGUNOWE 146

Charakterystyka terenu 146

Przemieszczanie się 147

Zagrożenia 151

Pozyskiwanie wody i żywności 154

Budowa schronień 160

GÓRY 170

Charakterystyka terenu 170

Przemieszczanie się 174

Węzły 181

Zagrożenia 188

Pozyskiwanie wody i żywności 190

Budowa schronień 190

PUSTYNIE 191

Pustynie świata 191

Charakterystyka terenu 192

Przemieszczanie się 194

Pozyskiwanie wody i żywności 196

Woda 196

Żywność 198

Zagrożenia 201

Budowa schronień 205

REJONY TROPIKALNE 208

Charakterystyka terenu 208

Przemieszczanie się 210

Zagrożenia 212

Pozyskiwanie wody i żywności 218

Woda 218

Żywność 221

Budowa schronień 226

MORZA 230

Charakterystyka środowiska 230

Najpilniejsze działania 231

Przemieszczanie się 233

Zagrożenia 237

Pozyskiwanie wody i żywności 244

Improwizowane tratwy 247

INDEKS ALFABETYCZNY 253