

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Wola przetrwania.....	11
2. Przygotowanie do wędrówki.....	14
3. Psychologiczne aspekty przetrwania.....	18

CZĘŚĆ DRUGA

4. Pokonywanie terenu.....	23
5. Znajdowanie drogi	18
6. Odmrożenia i przechłodzenie.....	42
7. Prognozowanie pogody.....	45
8. Ubranie	49
9. Pierwsza pomoc	53
10. Sprzęt	75
11. Kajakarstwo.....	82
12. Przechodzenie przez rzekę	91
13. Zasady bezpieczeństwa w wodzie	96

CZĘŚĆ TRZECIA

14. Paleniska i ogniska	101
15. Drewno i jego zastosowanie	111
16. Schronienia.....	115
17. Stałe obozowisko	127
18. Jedzenie	147
19. Trucizny.....	172
20. Rośliny lecznicze.....	176
21. Polowanie.....	194
22. Węzły	210

CZĘŚĆ CZWARTA

23. Katastrofy lotnicze.....	215
24. Uzdatnianie wody	219
25. Przetrwanie w domu	220
26. Przetrwanie i klęski żywiołowe	226
27. Sygnalizacja.....	240
28. Przetrwanie w mieście.....	245
29. Przeszukiwanie okolicy	248
30. Plaża	251
31. Samochody.....	253
32. Ostatnia uwaga.....	261

ANEKSY

Aneks 1: Kodeks postępowania adepta sztuki przetrwania	262
Aneks 2: Tworzenie społeczności	267
Aneks 3: Organizacje przydatne dla ludzi zajmujących się sztuką przetrwania	275
Aneks 4: Książki przydatne dla ludzi zajmujących się sztuką przetrwania	277
Aneks 5: Prawa dotyczące ochrony przyrody	278