



Předmluva.....	7
I. Jak přežít v mimořádných situacích.....	8
1. Všeobecné zásady	8
2. Vybavení pro přežití za mimořádných podmínek	9
3. Zhotovení pohotovostní výbavy	14
4. Oblečení	15
5. Předpovídání počasí	16
II. Jak chránit sebe a zachránit druhé	22
1. Ochrana před požárem.....	22
2. Ochrana před přehřátím a úpalem	23
3. Ochrana před podchlazením.....	25
4. Ochrana před rostlinnými jedy	30
5. Obrana před zvířaty a hmyzem.....	31
6. Ochrana před přírodními katastrofami	48
7. Nebezpečí civilizace	54
8. Chování při zasypání	56
9. Chování po katastrofě	56
10. Ochrana před střevními chorobami	57
11. Péče o tělo a osobní hygiena	58
12. Nebezpečná voda	59
III. Výživa v nouzi	69
1. Všeobecné zásady	69
2. Přežití při omezeném přídele potravin a hladu	69
3. Potraviny poskytované přírodou	71
4. Lov	75
5. Zpracování zvířat	81
6. Rybolov	82
7. Oheň	86
8. Příprava potravy	95
9. Konzervování potravin.....	97
10. Pitná voda	98
IV. Pohyb v terénu	106
1. Všeobecné pokyny.....	106
2. Práce s mapou	110
3. Orientace v terénu	112
V. Útěk ze zajetí nebo vězení.....	119
1. Chování na útěku	119
2. Útěk v otevřené krajině	119
3. Útěk ve městě	120
4. Sledování a čtení stop	121
5. Boj zblízka.....	123

VI. Panika	124
1. Co je to panika a jak vzniká	124
2. Základní pravidla pro rozpoznávání paniky, její předcházení a potlačování	125
VII. Nouzové signály	128
1. Kdy a jak používat signály pro přivolání pomoci	128
2. Mezinárodní nouzové signály	129
3. Druhy nouzových signálů a jejich použití v praxi	132
VIII. Nouzová přístřeší	135
1. Budování nouzových přístřeší	135
2. Umístění nouzových přístřeší	139
IX. Uzlování	140
1. Různé druhy uzlů a jejich použití	141
X. Překonávání terénních překážek	143
1. Bažiny a močály	143
2. Vodní překážky	144
3. Výškové překážky	148
XI. Chování při silně omezeném vidění	158
1. Všeobecné rady a poznatky	158
2. Tma a špatná viditelnost na silnici	159
3. Pohyb v temném prostoru	160
4. Náhlá ztráta vidění	160
5. Prolézání jeskyní, důlních chodeb a kanalizačních sběračů	161
6. Tápání v neprůhledném prostředí	161
7. Záblesky oslňujícího světla	162
8. Sluneční slepota	162
9. Zacházení se světelnými zdroji	162
10. Pomoc nevidomým	163
XII. Jak přežít ztroskotání lodi	164
1. Chování při lodní katastrofě	164
2. Ochrana zdraví	164
3. Ochrana před žraloky	166
XIV. Přehled použité literatury	167