

OBSAH

Psychická odolnost	1
Příprava na akci.....	6
Odpady.....	8
Bezpečnostní obsah batohu.....	10
Bezpečnost a první pomoc.....	12
Materiály k přežití.....	22
První pomoc.....	26
Zajištění tepla a bivač.....	32
Základní principy tepelné ochrany.....	46
Zajištění vody.....	52
Zajištění jídla.....	60
Stále si hledej práci.....	70
Základy navigace.....	80
Základní pravidla pro přežití.....	84