

OBSAH

ZÁKLADNÍ FAKTORY

PSYCHOLOGIE PŘEŽITÍ

Jak se soustředit na přežití
Zvítězit nad nepřátelskými faktory
Nepodléhejte panice!
Vyhodnocení extrémní situace
Vypracování plánu na přežití

JAK SE OBLÉKNOUT

Jaký oděv zvolit pro extrémní situace
Obuv
Kalhoty
Nepromokavé kalhoty
Bundy
Rukavice
Pokrývka hlavy

CO VZÍT S SEBOU NA CESTU

Krabička „poslední záchrany“
Batož s potřebami pro extrémní situace
Stany
Náhradní oděv
Vybavení pro vaření
Potraviny
Nože
Torný
Spací pytle

POKYNY PRO CESTOVÁNÍ

DO ZAHRANIČÍ

Nezbytné doklady
Respektujte cizí kulturní prostředí
Afrika
Střední východ
Asie
Dálný východ
Amerika
Krizové oblasti světa
Jak se dostat z kritických situací

ZLATÁ PRAVIDLA PŘEŽITÍ

VODA

Požadavky na vodu
Minimalizace ztrát vody v těle
Nošení vody
Hledání vody
Jak získat vodu v přírodě
Jak filtrovat vody

OHEŇ

Rozdělávání ohně
Ohniště
Odrazové zástěny
Zapalování ohně bez zápalek
Různé typy ohňů
Přenášení ohně

JÍDLO

Požadavky na jídlo
Příprava potravin
Potraviny rostlinného původu
Jedovaté rostliny
Jedlé houby
Jedovaté houby
Potraviny živočišného původu
Chytání zvěře do pastí
Nástrahy
Rybolov
Vyvrhování zvěře
Stahování kůže
Kuchání ryb

PŘÍSTŘEŠÍ

Výběr vhodného stanoviště
Počasí
Hmyz
Druhy přístřeší

LANA A UZLY

Provazy a lana

Terminologie

Uzly

Smyčky

Úvazy

Vazby

VÝROBA IMPROVIZOVANÝCH NÁSTROJŮ A ZBRANÍ

Oděv

Nástroje a zbraně

PRVNÍ POMOC

Priority

Dýchání a jeho udržování

Dušení

Zlomeniny

Ošetření a obvazy při zranění a krvácení

Namožení, výrony a vykloubení

Nemoci

Otravy

Hadí uštknutí

Popáleniny

Šok

Přírodní léčba

SIGNALIZACE A NAVIGACE

Mapy

Tři severy

Použití map

Určování směru

Hvězdy

Přírodní znaky světových stran

Odhad polohy

Signalizace

Záchranné akce

PŘÍRODNÍ SÍLY

POLÁRNÍ KRAJE

Charakteristika prostředí

Jak se pohybovat

Nebezpečí

Hledání vody a potravy

Voda

Potrava

Budování přístřeší

HORSKÉ TERÉNY

Charakteristika terénu

Pohyb v horách

Uzly

Nebezpečí hor

Hledání vody a potravy

Stavba přístřešku

PŘEŽITÍ NA POUŠTI

Hlavní pouště světa

Charakteristiky terénu

Pohyb na poušti

Hledání vody a potravy

Voda

Potrava

Nebezpečí pouští

Budování přístřeží

TROPICKÉ OBLASTI

Charakteristika tropických oblastí

Pohyb

Nebezpečí

Hledání vody a potravy

Voda

Potrava

Budování přístřešků

PŘEŽITÍ NA MOŘI

Charakteristika prostředí

Plavba na moři

Další nebezpečí

Opařování pitné vody a potravy

Improvizované vory

INDEX