

Obsah

Úvod od magazínu *Outdoor Life*
a poznámka od Riche



NEZBYTNOSTI

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 001 | Připravte si všechny pomůcky pro přežití v domácím prostředí | 011 | Znehybněte zlomenou anebo poraněnou paži |
| 002 | I v kanceláři | 012 | Závěsná páska na poraněnou ruku |
| 003 | Nachystejte si všechny věci pro případ evakuace | 013 | Jak srovnat zlomenou kost |
| 004 | Vše k přežití v zimě | 014 | Zhotovení dlahy |
| 005 | Uložte si vše potřebné do plechové krabice | 015 | Zachraňte život pomocí kardiopulmonální resuscitace (KPR) |
| 006 | Nachystejte si lékárničku první pomoci | 016 | Provádění Heimlichova zákroku |
| 007 | Zastavení krvácení | 017 | Určete stupeň popálení a popáleninu ošetřete |
| 008 | Dezinfikování zranění | 018 | Ošetření při šoku |
| 009 | Obvázání zraněného místa | 019 | Ošetření při podchlazení (hypotermie) |
| 010 | Vyhodnoťte situaci a reagujte:
Při ztrátě krve | 020 | Ošetření omrzlin |
| | | 021 | Nemoci z horka |
| | | 022 | Dehydratace |





V DIVOČINĚ

- | | | | |
|------------|---|------------|--|
| 023 | Neztraťte se | 045 | Jak přežít úprk splašeného stáda |
| 024 | Zvažte svou situaci | 046 | Ve vysoké trávě |
| 025 | Odhadování času do setmění | 047 | Jak utéct krokodýlovi na souši |
| 026 | Najděte sami sebe na mapě | 048 | Jak se nenechat sežrat krokodýlem |
| 027 | Hledání úkrytu | 049 | Pochutnejte si na krokodýlím ocasu |
| 028 | Vybudujte si úkryt z větví a listů | 050 | Pochutnejte si na hadovi |
| 029 | Ukryjte se v prohlubni pod stromem | 051 | Přebroďte močál |
| 030 | Spaní v pytli na odpadky | 052 | Vybudujte si v močálu suché lůžko |
| 031 | Hledání vody | 053 | Hmyz nepatří do nohavic |
| 032 | Čištění vody v divočině | 054 | Křížová vazba |
| 033 | Přefiltrujte vodu přes kalhoty | 055 | Vyhněte se onemocnění dolních partií
nohou |
| 034 | Naučte se základy rozdělávání ohně | 056 | Zhotovte oko na malá zvířata |
| 035 | Čtyři způsoby rozdělávání ohně | 057 | Vyrobte si čelistový oštěp |
| 036 | Zdokonalte svůj přístřešek | 058 | Vybudujte past v díře |
| 037 | Předpověď počasí pomocí bylin | 059 | Chytejte ryby do trička |
| 038 | Aby si vás záchranáři všimli | 060 | Nejjednodušší háček na ryby |
| 039 | Zapalte signální oheň | 061 | Jak zjistit, zda jsou rostliny požitelné |
| | Tohle jsem zažil! | 062 | Chutný hmyz |
| | Když útočí medvědi grizzly | 063 | Zbavte velkou lovnou zvěř škodlivých
bakterií |
| 040 | Naučte se rozpoznávat medvědy | 064 | Opékání masa na rožni |
| 041 | Jak přežít setkání s medvědem grizzly | 065 | Porcování jelení kýty |
| 042 | Vyhodnoťte situaci a reagujte: | 066 | Jak táhnout jelena |
| | Jak čelit útočícím zvířatům | 067 | Ze svého úlovku využijte vše |
| 043 | Jak se nenechat sežrat lvem | | |
| 044 | Pozor na nejnebezpečnější africká zvířata | | |



068	Past na husu	100	Získejte vodu ze sněhu
069	Pozor na jedovaté rostliny	101	Vybudujte si sněhovou jeskyni
070	Jak se zbavit klišťete	102	Jak přejít po ledových krách
071	Využijte optimálně vlastní moč	103	Vybudujte v ledu past na ryby
072	Jak ošetřit hadí uštknutí	104	Zhotovte si improvizované sněhové brýle
073	Naučte se zacházet s mačetou	105	Vyrobte si improvizované sněžnice
074	Vyhodnoťte situaci a reagujte: Naučte se znát druhy jedů	106	Přejděte zamrzlý rybník
075	Léčba hmyzem	107	Jak ven z prolomeného ledu
076	Jak se zbavit pijavice	108	Zachraňte druhého před smrtí umrznutím
077	Nepouštějte si moskyty k tělu	109	Přeplavte divokou řeku
078	Zbavte se střečka	110	Přebrodte řeku
079	Vyhněte se štirům	111	Broďte se přes řeku ve skupině
080	Jak ošetřit uštknutí štírem	112	Uvažte rybářskou spojku
081	Jak se na poušti ubránit dehydrataci	113	Naučte se orientovat podle hvězd
082	Najděte správný směr v pohyblivých píscích pouště	114	SOS na moři
083	Zhotovte si sluneční destilační přístroj	115	Vybudujte si improvizovaný vor
084	Jak najít v poušti vodu Tohle jsem zažil! Uvězněn v kaňonu	116	Překonejte podchlazení ve vodě
085	Jak nalézt vodu v kaňonu	117	Najděte na moři pitnou vodu
086	Maximální teplo z táborového ohně	118	Jak chytat ryby na širém moři
087	Šplhání skalní průrvou	119	Případová studie: Unášení proudem Jak zůstat na moři naživu
088	Vybavte se do hor	120	Jak obrátit převrácený člun
089	Staňte se moderními jeskynními lidmi	121	Uhaste požár na lodi
090	Bezpečí v jeskyni	122	Jak nastartovat zvlhlý motor
091	Najděte si potravu nad hranicí výskytu stromů	123	Ucpěte netěsnost
092	Jak si poradit v horách s výškovou nemocí	124	Vyhněte se kousnutí žraloka
093	Ustelte si na útesu	125	Uzavřete příměří s měchyřovkou portugalskou
094	Případová studie: Zapadání sněhem Nenechte se uvěznit v horách	126	Podmořské jeskyně
095	Putování přes ledovec	127	Neuvízněte v chaluhách
096	Uvažte uzel „dvojitě osmičkové poutko“	128	Jak si hlídat čas na rovníku
097	Slaňování	129	Najděte si oběd v přílivovém jezírku
098	Jak sestupovat po suťovém svahu	130	Jak plavat proti odlivu
099	Rozdělte oheň ve sněhu	131	Zužitkujte kokosový ořech beze zbytku
		132	Na opuštěném ostrově
		133	Upleťte si lano pomocí provizorního svěráku
		134	Vyrobte si vor
		135	Jak poznáte, že se vor blíží k pevnině



KATASTROFY

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 136 | Buďte připraveni na katastrofu | 167 | Připravte svůj dům na zemětřesení |
| 137 | Všimněte si varovných známek příchodu tornáda | 168 | Zajistěte věci v domácnosti před zemětřesením |
| 138 | Odhadněte směr pohybu tornáda | 169 | Seznamte se s místy častých výskytů zemětřesení |
| 139 | Vyhodnoťte situaci a reagujte:
Zůstaňte při tornádu v bezpečí | 170 | Příčiny seizmických aktivit zemské kůry |
| 140 | Vyztužte dveře garáže proti větrné bouři | 171 | Projeďte zemětřesením v automobilu |
| 141 | Když vám na automobil spadnou dráty elektrického vedení | 172 | Jak přestat zemětřesení |
| 142 | Chraňte svůj dům před pádem stromu | 173 | Jak přežít při zasypání troskami |
| 143 | Jak rozřezat padlý strom | 174 | Jak se chovat po zemětřesení |
| 144 | Připravte svůj dům na příchod hurikánu | | Tohle jsem zažil! |
| 145 | Vybudujte hráz | | Závod s tsunami |
| 146 | Provizorní ochrana před povodní | 175 | Varovné známky předcházející tsunami |
| 147 | Případová studie: Větrná smršť
Přežít nápor hurikánu | 176 | Připravte se na velkou vlnu |
| 148 | Zhotovte si záchranný vor z věcí z vaší domácnosti | 177 | Jak přežít, když vás smete vlna tsunami |
| 149 | Vybudujte ze svého podkrovní archu | 178 | Když vás zastihne tsunami na moři |
| 150 | Vyrobte si vodotěsné zápalky | 179 | Varovné signály před sesuvem půdy |
| 151 | Jak proplout na kánoji povodní | 180 | Jak si počínat při sesuvu půdy |
| 152 | Jak bezpečně jezdit po zatopených silnicích | 181 | Jak chránit svůj domov před sesuvy půdy |
| 153 | Vyhrabte svůj nákladák z bahna | 182 | Jste v oblasti častého výskytu lavin |
| 154 | Jak přežít povodeň anebo prudkou záplavu | 183 | Jak odhadnout sklon svahu |
| 155 | Jak zachránit člověka uvízlého v povodni | 184 | Naučte se rozpoznávat typy lavin |
| 156 | Vraťte se po povodni bezpečně domů | 185 | Jak si poradit v lavině |
| 157 | Příliš mnoho blesků | 186 | Jak přežít po zasypání lavinou |
| 158 | Instalujte si na střechu bleskosvod | 187 | Jak v lavině poznat, kde je nahoře |
| 159 | Jak pomoci osobě, kterou zasáhl blesk | 188 | Signalizační zařízení |
| 160 | Jak přežít požár | 189 | Jak se pohybovat bílou tmou |
| 161 | Jak předejít vzniku lesního požáru | 190 | Jak řídit automobil ve sněhové bouři |
| 162 | Chraňte svůj dům před požárem | 191 | Co si počít v automobilu zapadaném sněhem |
| 163 | Případová studie: Když začne být horko
Jak přežít ničivý požár | 192 | Jak přežít sněhovou bouří v domě |
| 164 | Jak přežít výbuch sopky | 193 | Chraňte se před otravou kyslíčným uhelnatým |
| 165 | Jak čelit popílku | 194 | Uskladnění potravin během sněhové bouře |
| 166 | Pozor na lávová pole | 195 | Odhrabejte závěj |
| | | 196 | Chraňte si obličej v písečné bouři |
| | | 197 | V automobilu za písečné bouře |
| | | 198 | Vyberte si ve vlaku bezpečné místo |
| | | 199 | Jak zastavit vlak |
| | | 200 | Automobil nepatří na koleje |

201	Jak vyskočit z jedoucího vlaku	217	Protiatomový bunkr
202	Zavolejte mobilním telefonem z paluby letadla signál SOS	218	Vyhodnoťte situaci a reagujte: Co je to radiace
203	Zavolejte letovému dispečerovi	219	Očekávejte dlouhodobé účinky radioaktivního ozáření
204	Vyskočte z letadla Tohle jsem zažil! Panika ve vzduchu	220	Co si počít při výpadku elektrického proudu
205	Přežít na místě havárie	221	Jak přežít vlnu veder
206	Dostat se k záchrannému člunu	222	Jak se správně stravovat při výpadku proudu
207	Opusťte loď bezpečným způsobem	223	Nastartujte automobil šroubovákem
208	Jak proplavat hořící naftou	224	Odsajte palivo
209	Rizikantní situace spojené s nebezpečnými látkami	225	Nabijte si mobilní telefon pomocí baterky
210	Provedte si sami chemickou očistu	226	Využijte elektrickou energii automobilové baterie
211	Při úniku chemických látek utěsněte vnitřní prostory svého domu	227	Získejte aspirin z kůry stromu
212	Prchněte před unikajícími chemickými látkami	228	Ulovte si večeři!
213	Nasaďte si plynovou masku	229	Dary silnice
214	Zabraňte šíření nemocí přenášených vzduchem	230	Využijte zvířecí tuk
215	Jak pochovat mrtvého	231	Ukryjte si vše cenné na horší doby
216	Vybudujte si provizorní kryt pro případ nukleárního spadu	232	Použit lze vše
		233	Zabraňte rabování
		234	Výměnný obchod
		235	Opevněte svou nemovitost
		236	Vyrobte si tulácká kamínka
		237	Provizorní nástroje





VE MĚSTĚ

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 238 | Všimněte si svého okolí | 262 | Zbavte se nežádoucího doprovodu |
| 239 | Překazte kapesní krádež | 263 | Pozor na běžné jedy! |
| 240 | Noste nejzákladnější výbavu k přežití na kroužku od klíčů | 264 | Zachraňte otráveného |
| 241 | Odhodte na zem falešnou peněženku | 265 | Absorpce jedu živočišným uhlím |
| 242 | Udeřte útočníka tam, kde to bolí | 266 | Instalujte si detektory kouře |
| 243 | Obrana pepřovým sprejem | 267 | Chraňte svůj dům před požárem v důsledku zkratu |
| 244 | Náhrazky pepřového spreje | 268 | Zabezpečte svůj domov před možností požáru |
| 245 | Naučte se základní bojové technice | 269 | Vyhodnoťte situaci a reagujte: |
| 246 | Sevřete správně ruku v pěst | | Jak bojovat s ohněm? |
| 247 | Sevřete do pěsti ruličku mincí | 270 | Protipožární výbava |
| 248 | Braňte se svazkem klíčů | 271 | Jak udusit oheň |
| 249 | Má ten člověk u sebe zbraň? | 272 | Jak používat hasicí přístroj |
| 250 | Skrývejte svou zbraň | 273 | Prchněte z hořícího domu |
| 251 | Odzbijte útočníka | 274 | Jak řídit s prasklými pneumatikami |
| | Tohle jsem zažil! | 275 | Při selhání brzd |
| | Pokus o loupež | 276 | Vyrovnění smyku |
| 252 | Zabezpečte svůj domov | 277 | Jízda po náledí |
| 253 | Vetřelec?! | 278 | Vyhnete se smyku na mokré vozovce |
| 254 | Opatřete si taktickou baterku | 279 | Jak přežít nervák s automobilem na útesu |
| 255 | Provizorní výzbroj | 280 | Po pádu automobilu do vody |
| 256 | Zhotovte si vlastní poplašné zařízení | 281 | Uhaste hořící automobil |
| 257 | Ukryjte své cennosti do knihy | 282 | Připravte si do automobilu záchranný „otvírák“ |
| 258 | Zhotovte si sejf z elektrické zásuvky | 283 | Vyhnete se přepadení svého automobilu |
| 259 | Nenechte si ukrást totožnost | 284 | Bezpečnost v parkovací garáži |
| 260 | Jak otevřít vložkový zámek | 285 | Signály z nákladového prostoru anebo z kufru automobilu |
| 261 | Přesvědčte se, není-li váš byt odposloucháván | | |



286	Dostaňte se z kufru automobilu	310	Co si počít se slzným plynem
287	Obelstěte své únosce	311	Vyhnete se improvizovaným výbušným zařízením
288	Odhadněte, kde vás únosci drží	312	Unikněte účinkům špinavé bomby
289	Vyvarujte se stockholmského syndromu	313	Pozor na odstřelovače
290	Osvobodte se z pout	314	Proklouzněte kolem nepřátelských sil
291	Případová studie: Unesení kartelem	315	Případová studie: Varování vysílačkou
	Přežijte únos		Jak přežít střelbu na pracovišti
292	Jak přežít, stanete-li se rukojmími	316	Opatřete si vhodnou zbraň
293	Vyhodnoťte situaci a reagujte: Udeřte!	317	Čištění střelné zbraně
294	Základní zákony chování na moři	318	Své zbraně zamykejte
295	Ochrana před piráty	319	Uvolněte zaseknutou nábojnici
296	Při útoku pirátů volejte pomoc	320	Správný postoj a držení těla při střelbě
297	Zažene piráty od své lodi	321	Ošetřete popáleninu po střelném prachu
	Tohle jsem zažil!	322	Ošetřete střelnou ránu
	Jediná rána mačetou	323	Ošetřete bodnou ránu
298	Seznamte se s místními zvyky	324	Ztlumte hlasitost své zbraně
299	Pozor na falešné policisty	325	Upravte svou brokovnici
300	Cestujte chytře	326	Využijte maximálně patrony do brokovnice
301	Splyňte s okolím kvůli vlastní bezpečnosti	327	Střelba z kuše
302	Ukryjte si peníze v oděvu	328	Broušení nože
303	Cestujte s kamarádem	329	Vyberte si nůž
304	Bezpečně z metra ven	330	Jak vrhat nožem
305	Chraňte se v hromadných dopravních prostředcích	331	Vyrobte si bolaso
306	Nenechte se ušlapat davem	332	Vyrobte si kudlu
307	Nezapomínejte na hrozbu teroristického útoku	333	Vyrobte si luk a šípy
308	Jak obstát v pouličních nepokojích		Rejstřík
309	Zbraně používané v pouličních nepokojích		Poděkování

