
OBSAH

ÚVOD 6

PŘÍPRAVA A VYBAVENÍ 10

ZÁKLADNÍ PODMÍNKY ŽIVOTA 28

JAK PŘEŽÍT V HORSKÝCH OBLASTECH 64

JAK PŘEŽÍT V POUŠTÍCH 86

JAK PŘEŽÍT V POLÁRNÍCH OBLASTECH 112

JAK PŘEŽÍT NA MOŘI 146

JAK PŘEŽÍT V TROPECH 172

JAK PŘEŽÍT PŘÍRODNÍ KATASTROFY 208

NAVIGACE A SIGNALIZACE 234

PRVNÍ POMOC 254

DODATEK 302

REJSTRÍK 316