

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| Úvod .....                               | 6   |
| 1 Příprava a vybavení .....              | 8   |
| 2 Přežití v poušti .....                 | 16  |
| 3 Přežití na moři .....                  | 30  |
| 4 Přežití v tropech .....                | 46  |
| 5 Přežití v polárních oblastech .....    | 62  |
| 6 Přežití v horách .....                 | 78  |
| 7 Přežití při živelních pohromách .....  | 94  |
| 8 První pomoc .....                      | 110 |
| 9 Založení ohně, nástroje a zbraně ..... | 128 |
| 10 Pasti, rybaření a sběr rostlin .....  | 136 |
| 11 Orientace a signalizace .....         | 154 |
| 12 Vory a překonávání řek .....          | 168 |
| 13 Lana a uzly .....                     | 172 |
| 14 Dodatek: Cesty do zahraničí .....     | 182 |
| Rejstřík .....                           | 190 |