

OBSAH

Úvod napsala Debra Searle 6

ZÁKLADY ZÁLESÁCTVÍ 10

Mentální a emocionální přežití 12

Signalizace o pomoc 14

Nalezení orientačních bodů 16

Jak se postarat o sebe i druhé 18

Přirozená nebezpečí 20

Přírodní léčiva 21

Význam hygieny 22

Výroba mýdel a pracích prostředků 24

PŘÍSTŘEŠEK 26

Volba místa k vybudování přístřešku 28

Vybudování chýše z listů a rostlinného
odpadu 30

Vybudování vyplněné stěny z rostlinného
odpadu 32

Vybudování dlouhodobého přístřešku 34

Sněhové přístřešky 38

Vybudování sněhového doupěte 40

Sněhové jeskyně a další přístřešky 42

Hledání přístřešku v poušti 44

Budování pouštního přístřešku 46

Budování přístřešku v džungli 48

OHEŇ 50

Oheň – základ přežití 52

Podpal a palivo 54

Rozdělávání ohně třením 56

Luk s vrtákem 58

Ruční vrták 62

Přeslenová vrtačka 64

Oheň v džungli 66

Arktický oheň 67

Příprava ohně 68

Udržování ohně 69

Příprava ohniště na vaření 70

Vaření pomocí horkých kamenů 72

Vaření v kryté jámě 73

VODA 74

Význam vody 76

Jak si opatřit zásobu bezpečné vody 78



Přírodní zdroje vody 80

Filtrování a čištění vody 82

Další způsoby hledání a upravování
vody 84

POTRAVA 86

Výživa pro přežití 88

Jedlé rostliny 90

Přírodní zdroje potravy 92

Stopování zvěře 94

Rozpoznávání stop zvěře 95

Plížení se za zvěří 96

Kladení pastí na zvěř 100

Rybářské techniky 102

Výroba a používání vrhací hole 104

Stažení a vyvržení zvířete 106

Uchovávání masa a dalších živočišných
produktů 108

Výroba kůže na oděv 109

NÁSTROJE A POMŮCKY 112

Jednoduché misky a nádoby na jídlo 114

Pletení koše 116

Výroba jednoduché keramiky 118

Zhotovení loveckého luku 120

Výroba šípů 122

Výroba základních kamenných
nástrojů 124

Práce s kostmi a pruty 126

Práce s pryskyřicí a přírodními
oleji 128

Splétání provazu 130

SEBEOBRANA V DŽUNGLI

VELKOMĚSTA 132

Jak rozpoznat riziko útoku 134

Útoky na ženy 136

Naučte se sebeobranu 138

Využití improvizovaných zbraní 142

Útok zepředu 144

Útok zezadu 146

Útoky nožem a dalšími zbraněmi 148

Škracení 152

Úder hlavou 155

Krádež tašky 156

Útoky se sexuální motivací 158

ZABEZPEČENÍ DOMÁCNOSTI 162

Ochrana proti vloupání 164

Zvýšení osobní bezpečnosti 166

Jak se chovat k vetřelci 168

Oheň v domě 170

Únik plynu 172

Záplavy 173

Nouzové opuštění budovy 174

Nouzový kryt u vás doma 176



KRIZOVÉ SITUACE PŘI CESTOVÁNÍ 178

Ochrana vlastní osoby a věcí 180

Bezpečné chování na ulicích 181

Řešení nebezpečných situací na silnici 182

Jak si poradit s poruchou auta 184

Jak se dostat ze smyku 186

Oheň v autě 188

Jak přežít kritické situace v autě 189

Vyberte si bezpečné sedadlo 190

Dopravní nehody na zemi 192

Problémy při cestování vzduchem 194

Jak přežít nehodu letadla 196

Opuštění potápějící se lodi 198

Přežití na moři 200

Záchrana života na pobřeží 202

Cestování do zahraničí 204

JAK PŘEŽÍT TERORISMUS

A KONFLIKT 206

Na ulici si dávejte pozor 208

Když budete vězeň nebo rukojmí 210

Jak přežít v zajetí 212

Přepadení dopravního prostředku 214

Bomby a výbušniny 216

Toxické plyny a jedy 218

Válečné zóny 220

Jak přežít na pracovišti 222

JAK PŘEŽÍT PŘÍRODNÍ

KATASTROFU 224

Jak přežít přírodní katastrofy 226

Jak přežít útok divokého zvířete 232

Jak přežít v arktických podmínkách 236

PRVNÍ POMOC PRO ZÁCHRANU

ŽIVOTA 238

Základy první pomoci a posouzení
situace 240

Přemístování zraněné osoby 242

Záchrana a resuscitace 244

Jak obvázat zranění 246

Popáleniny, šok a extrémní teploty 248

Užitečné uzly 250

Zdroje informací o přežití 251

Rejstřík 252