

# Obsah

<b>Kapitola první</b>	
Psychologie přežití . . . . .	7
<b>Kapitola druhá</b>	
Vhodný oděv . . . . .	17
<b>Kapitola třetí</b>	
Výbava pro přežití . . . . .	23
<b>Kapitola čtvrtá</b>	
Plánování a příprava . . . . .	33
<b>Kapitola pátá</b>	
Fyzická příprava pro přežití . . . . .	45
<b>Kapitola šestá</b>	
Jak si opatřit pitnou vodu . . . . .	55
<b>Kapitola sedmá</b>	
Rostlinná potrava a výživa v krizové situaci . . . . .	65
<b>Kapitola osmá</b>	
Lov, chytání do pastí a rybolov . . . . .	73
<b>Kapitola devátá</b>	
Vaření a konzervace potravin . . . . .	95
<b>Kapitola desátá</b>	
Stavba přístřešku . . . . .	105
<b>Kapitola jedenáctá</b>	
Oheň . . . . .	111
<b>Kapitola dvanáctá</b>	
Nástroje, provazy a uzly . . . . .	119
<b>Kapitola třináctá</b>	
První pomoc . . . . .	127
<b>Kapitola čtrnáctá</b>	
Přežití přírodních katastrof . . . . .	143

---

<b>Kapitola patnáctá</b>	
Záchrané operace . . . . .	155
<b>Kapitola šestnáctá</b>	
Navigace . . . . .	165
<b>Kapitola sedmnáctá</b>	
Předpovídání počasí . . . . .	177
<b>Kapitola osmnáctá</b>	
Polární klima . . . . .	185
<b>Kapitola devatenáctá</b>	
Přežití v horách . . . . .	199
<b>Kapitola dvacátá</b>	
Přežití v tropech . . . . .	217
<b>Kapitola dvacátá první</b>	
Přežití na poušti . . . . .	233
<b>Kapitola dvacátá druhá</b>	
Přežití na moři . . . . .	247
<b>Kapitola dvacátá třetí</b>	
Sebeobrana . . . . .	261
<b>Kapitola dvacátá čtvrtá</b>	
Bezpečnost na silnicích . . . . .	279
<b>Kapitola dvacátá pátá</b>	
Bezpečnost ve veřejných dopravních prostředcích . . . . .	289
<b>Kapitola dvacátá šestá</b>	
Bezpečnost v domácnosti . . . . .	295
<b>Kapitola dvacátá sedmá</b>	
Přežití teroristického útoku . . . . .	303
Rejstřík . . . . .	315