

Obsah

Úvod	6
Příprava na přežití Psychologie přežití • Výbava a oblečení • Příprava • V kondici pro přežití	8
Přežití na domácí půdě Přežití doma • Přírodní katastrofy	70
Přežití v terénu Oheň a přístřeší • Tábornické dovednosti • Voda • Rostlinná potrava • Živočišná potrava • Příprava a skladování jídla	112
Lov a pasti Lovecké zbraně • Lovecké techniky • Chytání do pastí • Rybolov	168
Sebeobrana Boj beze zbraně • Boj se zbraní	214
Přežití v nehostinném podnebí Předpověď počasí • Přežití v poušti • Přežití v džungli • Přežití v horách • Přežití v polárních podmínkách • Přežití na vodě	256
Jak si poradit ve zlé situaci Signály a navigace • První pomoc • Hygiena • Skrýt se a uniknout • Zajetí a uvěznění • Útěk	326
Slovník	440
Rejstřík	442