



Předmluva.....	7
<b>I. Jak přežít v mimořádných situacích</b> .....	8
1. Všeobecné zásady .....	8
2. Vybavení pro přežití za mimořádných podmínek .....	9
3. Zhotovení pohotovostní výbavy .....	14
4. Oblečení .....	15
5. Předpovídání počasí .....	16
<b>II. Jak chránit sebe a zachránit druhé</b> .....	22
1. Ochrana před požárem.....	22
2. Ochrana před přehřátím a úpalem .....	23
3. Ochrana před podchlazením.....	25
4. Ochrana před rostlinnými jedy .....	30
5. Obrana před zvířaty a hmyzem.....	31
6. Ochrana před přírodními katastrofami .....	48
7. Nebezpečí civilizace .....	54
8. Chování při zasypání .....	56
9. Chování po katastrofě .....	56
10. Ochrana před střevními chorobami .....	57
11. Péče o tělo a osobní hygiena .....	58
12. Nebezpečná voda .....	59
<b>III. Výživa v nouzi</b> .....	69
1. Všeobecné zásady .....	69
2. Přežití při omezeném přídelu potravin a hladu .....	69
3. Potraviny poskytované přírodou .....	71
4. Lov .....	75
5. Zpracování zvířat .....	81
6. Rybolov .....	82
7. Oheň .....	86
8. Příprava potravy .....	95
9. Konzervování potravin.....	97
10. Pitná voda .....	98
<b>IV. Pohyb v terénu</b> .....	106
1. Všeobecné pokyny.....	106
2. Práce s mapou .....	110
3. Orientace v terénu .....	112
<b>V. Útěk ze zajetí nebo vězení</b> .....	119
1. Chování na útěku .....	119
2. Útěk v otevřené krajině .....	119
3. Útěk ve městě .....	120
4. Sledování a čtení stop .....	121
5. Boj zblízka .....	123

<b>VI. Panika</b> .....	124
1. Co je to panika a jak vzniká .....	124
2. Základní pravidla pro rozpoznávání paniky, její předcházení a potlačování .....	125
<b>VII. Nouzové signály</b> .....	128
1. Kdy a jak používat signály pro přivolání pomoci .....	128
2. Mezinárodní nouzové signály .....	129
3. Druhy nouzových signálů a jejich použití v praxi .....	132
<b>VIII. Nouzová přístřeší</b> .....	135
1. Budování nouzových přístřeší .....	135
2. Umístění nouzových přístřeší .....	139
<b>IX. Uzlování</b> .....	140
1. Různé druhy uzlů a jejich použití .....	141
<b>X. Překonávání terénních překážek</b> .....	143
1. Bažiny a močály .....	143
2. Vodní překážky .....	144
3. Výškové překážky .....	148
<b>XI. Chování při silně omezeném vidění</b> .....	158
1. Všeobecné rady a poznatky .....	158
2. Tma a špatná viditelnost na silnici .....	159
3. Pohyb v temném prostoru .....	160
4. Náhlá ztráta vidění .....	160
5. Prolézání jeskyní, důlních chodeb a kanalizačních sběračů .....	161
6. Tápání v neprůhledném prostředí .....	161
7. Záblesky oslňujícího světla .....	162
8. Sluneční slepota .....	162
9. Zacházení se světelnými zdroji .....	162
10. Pomoc nevidomým .....	163
<b>XII. Jak přežít ztroskotání lodi</b> .....	164
1. Chování při lodní katastrofě .....	164
2. Ochrana zdraví .....	164
3. Ochrana před žraloky .....	166
<b>XIV. Přehled použité literatury</b> .....	167