



SPIIS TREŚCI

SZTUKA PRZETRWANIA – PODSTAWY

JAK...

przygotować survivalowy plecak	13
przygotować idealny zestaw survivalowy	19
pozyskiwać wodę i uzdatniać ją do picia	25
rozpalić ogień	33
ugasić ogień	41
przygotować bezpieczne schronienie	47
oszczędzać energię	55
posługiwać się nożem	61
wiązać podstawowe węzły	67
zostać ninja nawigacji	73
oszacować odległość i czas na lądzie i na morzu	81
porozumiewać się w sytuacji krytycznej	87
rozpoznawać trujące rośliny	95
złapać rybę	103

tropić i chwycić w pułapkę zwierzęta	110
na pożywienie	111
przechowywać żywność	119
zachowywać się podczas walki	125
bezpiecznie posługiwać się bronią palną	135

SZTUKA UCIECZKI

JAK...

zabłądzić i przetrwać	141
bezpiecznie i skutecznie podróżować	
autostopem	147
wykonać podstawowe naprawy pojazdów	153
prowadzić samochód w terenie	161
korzystać z porzuconego pojazdu	169
przetrwać złapanie gumy i awarię hamulców	177
zbudować tratwę	183
przetrwać na tratwie ratunkowej	189
wspinać się w warunkach ekstremalnych	201
spuszczać się po linie w sytuacji krytycznej	209
wylądować helikopterem w sytuacji awaryjnej	215
pilotować samolot w sytuacji awaryjnej	221
wykonać skok ze spadochronem w sytuacji	
awaryjnej	227

PRZETRWANIE W TERENIE

JAK...

przetrwać na pustyni	239
przetrwać na śniegu	249
poruszać się po śniegu	259