

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1. Uwagi ogólne	15
Odzyskiwanie personelu	15
Psychologia przetrwania	20
Wzorzec przetrwania	26
Rozdział 2. Medycyna przetrwania	29
Medycyna przetrwania a medycyna tradycyjna	29
Sytuacje zagrażające życiu	36
Środki wykorzystywane w medycynie przetrwania	81
Leczenie urazów	95
Higiena osobista i warunki sanitarne	122
Rozdział 3. Woda	127
Nawodnienie organizmu	127
Źródła i sposoby pozyskiwania wody	129
Rozdział 4. Pożywienie	158
Potrzeby żywieniowe	158
Podstawowe metody gotowania żywności	167
Podstawowe metody konserwowania żywności	174
Rośliny	177

Ssaki	193
Ptaki	225
Owady	229
Gady	232
Płazy	234
Ryby	236
Mięczaki	250
Skorupiaki	251
Rozdział 5. Ogień	254
Podstawowe informacje	254
Budowanie paleniska	259
Techniki rozpalania ognia	273
Rozdział 6. Schronienie i odzież	289
Odzież	289
Schronienie	294
Budowa schronienia	296
Rozdział 7. Ruch i nawigacja	324
Decyzja o pozostaniu lub przemieszczeniu się	325
Ruch na lądzie	327
Przeprawa wodna	332
Określanie stron świata	344
Metody nawigacji	359
Pomiar odległości	380
Obliczanie odległości od punktu orientacyjnego	385

Rozdział 8. Sprzęt survivalowy	387
Konserwacja sprzętu	387
Broń polowa	390
Sznury i liny	404
Plecak	407
Przybory do gotowania i jedzenia	409
Dodatek A. Węzły i liny	415
Terminologia dotycząca lin	415
Podstawowe węzły	419
Węzły do łączenia lin	421
Pętle	424
Węzły zaciskowe	428
Przewiązy	435
Wytwarzanie lin	439
Słowniczek	451
Bibliografia	454
Indeks	456