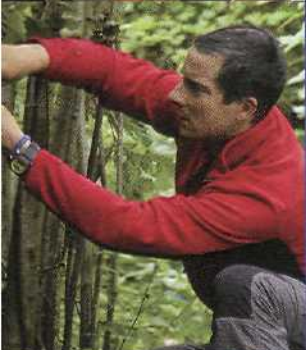




Spis treści

Wprowadzenie	6
Rozdział 1 SPRZĘT	8
Rozdział 2 NIEZBĘDNE NARZĘDZIA	34
Rozdział 3 SZTUKA OBOZOWANIA	52
Rozdział 4 OGNISKO	78
Rozdział 5 KUCHNIA OBOZOWA	90
Rozdział 6 ŻYCIE BLISKO NATURY	120
Rozdział 7 TAJNIKI NAWIGACJI	138
Rozdział 8 OBSERWACJA PRZYRODY	170
Rozdział 9 PIERWSZA POMOC	
W WARUNKACH POŁOWYCH	198
Rozdział 10 W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH	226
Indeks	254

Przeżyjesz w najdzikszych warunkach, bo dowiesz się, jak:

- używać narzędzi, które ratują życie
- rozbić obóz w terenie
- rozpaść i podtrzymać ogień
- przygotować, ugotować i przechować jedzenie
- rozpoznać, wytropić i śledzić dziką zwierzynę
- opatrzyć rany jak ratownik medyczny!

Bear Grylls – człowiek legenda, znany z kultowego programu Discovery. Przeszedł sito selekcji brytyjskich oddziałów specjalnych, wspiął się na Mount Everest i przetrwał w najbardziej niegościnnych regionach Ziemi.

