

Spis treści

PROLOG	7
OD AUTORA	13
WSTĘP, CZYLI COŚ O SURVIVALU	17
NIEZBĘDNY EKWIPUNEK	22
PLECAK I JEGO ZAWARTOŚĆ	23
SPANIE	31
BUTY	33
UBRANIA	40
PROWANT	46
PRZEBORY KUCHENNE	51
NARZĘDZIA	52
MINIMUM SPRZĘTU	57
DROGA, CZYLI O MASZEROWANIU	59
LAS	80
TYPY LASU	86
CAŁY ROK W LESIE	97
ZWIERZĘTA I ICH ŚLADY	99
ORIENTACJA W TERENIE	112
JAK WYZNACZAĆ KIERUNKI ŚWIATA?	118
KOMPAS I MAPY	126
PROSTE POMIARY	140
POMIARY ODLEGŁOŚCI	140
POMIAR KĄTÓW	142
POMIAR ODLEGŁOŚCI ZA POMOCĄ POMIARU KĄTA	143
ROZMIARY ODDALONEGO PRZEDMIOTU	144
SZEROKOŚĆ RZECI	144
WYSOKOŚĆ DRZEWA	145
KĄT NACHYLENIA ZBOCZA	145
WYZNACZANIE STRON ŚWIATA I GODZIN ZA POMOCĄ KIJĄ	146
MOA i MIL	147
POKONYWANIE PRZESZKÓD	150
WĄWOZY I STROME STOKI	152
PRZESZKODY WODNE	156
BAGNA	166

LÓD	178
OGIEŃ	182
JAK ROZPALIĆ OGNISKO BEZ ZAPAŁEK?	192
WODA DO PICIA	195
ZDOBYWANIE WODY	196
UZDATNIANIE WODY	204
NOCLEG POD GWIAZDAMI - SCHRONIENIE	208
WYBÓR MIEJSCA	211
JAK NASZYKOWAĆ SOBIE NOCLEG?	214
ŚNIEŻNY DOMEK	218
OBOZOWISKO	223
OBÓZ NAD RZEKĄ	226
ZIEMIANKA – BARDZIEJ AMBITNE SCHRONIENIE	229
HIGIENA	235
KILKA PRAKTYCZNYCH UMIEJĘTNOŚCI	237
PRYZRZĄDZANIE POSIŁKÓW	257
ŻYWNOŚĆ ZDOBYTA – ŁOWY	274
RAKI, ŻABY I ŚLIMAKI	276
RYBY	280
RYBY I WĘDROWANIE – CZY MOŻNA ŁOWIĆ W LESIE?	288
CO, GDZIE I NA CO MOŻNA ZŁOWIĆ?	289
MAŁE RZECZKI	289
LEŚNE JEZIORKA	292
WIĘKSZE JEZIORO	293
PRZEZORNI ŻYJĄ DŁUŻEJ – PRZESTROGI DLA ZWOLENNIKÓW ZIMOWEGO WĘDKOWANIA	295
JAK ŁOWIĆ?	303
LEKKA WĘDKA ZE SPŁAWIKIEM	303
SPINNING W MAŁYCH RZECZKACH	306
MIĘTUSOWA ZASIADKA	310
PIĘĆ DOBRYCH RAD DLA AMATORA NOCNEGO WĘDKOWANIA	314
NAD BRZEGIEM DUŻEJ RZEKI	316
PŁYWADEŁKO	318
CO ZROBIĆ ZE ZŁOWIONĄ RYBĄ?	323
ŻYWNOŚĆ ZDOBYTA – ZBIERACTWO	327

GRZYBY	328
ZBIERANIE GRZYBÓW	335
POSPOLITE RODZINY GRZYBÓW	338
OWOCE I INNE LEŚNE PRZYSMAKI.....	342
OWOCE.....	345
PĘDY, LIŚCIE, KŁĄCZA, KWIATY	349
POROSTY	351
PRZYPRAWY	352
NAPAR, ODWAR, WYWAR, NALEWKA	352
OSTRZEŻENIE.....	358
PRZEWIDYWANIE POGODY	360
CO OBSERWOWAĆ?	362
TROCHĘ O PRAWACH RZĄDZĄCYCH POGODĄ	362
CHMURY	363
JAK ZMIENIA SIĘ POGODA?	364
W WILGOTNEJ MASIE POWIETRZA, CZYLI O BURZACH.....	365
JAK TWORZĄ SIĘ CHMURY BURZOWE?	366
JAK POWSTAJĄ PIORUNY?	367
PODCZAS BURZY.....	368
BURZE FRONTALNE.....	368
POGODA W WYŻU.....	370
JAK PRZETRWAĆ ZŁĄ POGODĘ?.....	371
DESZCZ	371
BURZA.....	373
BURZA NA WODZIE.....	377
WIATR.....	379
MGŁA.....	379
ŚNIEŻYCA.....	380
ZMIANY POGODY W GÓRACH.....	383
MRÓZ.....	383
UPAŁ	389
DZIKIE ZWIERZĘTA.....	393
INSEKTY.....	394
DUŻE ZWIERZĘTA.....	398
PSY	406
WĘŻE.....	408

POŻAR LASU	412
PIERWSZA POMOC	416
DROBNE, LECZ PRZYKRE DOŁĘGLIWOŚCI.....	418
POWAŻNIEJSZE PRZYPADŁOŚCI	422
POWAŻNE URAZY	429
RATOWANIE TONĄCEGO	437
DBAJ O KONDYCJĘ – NIE PRZEZIĘBIAJ SIĘ	
– NIE PRZEGRZEWAJ SIĘ.....	442
ORGANIZACJA WYPRAWY	447
DODATEK – O TECHNIKACH LINOWYCH.....	453
DODATEK - WYPRAWY ZIMOWE	463
DODATEK - WYPRAWY EGZOTYCZNE.....	469
DODATEK - MOJE DOŚWIADCZENIA Z SURVIVALEM	475
PODZIĘKOWANIA	479
KSIĄŻKI, W KTÓRYCH WIĘCEJ NA PODOBNE TEMATY	482
EPILOG	489