SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 9

ROZDZIAŁ 1. PRZYGODA Z SURVIVALEM ORAZ BUSHCRAFTEM 11

001 Survival czy bushcraft? 13
002 Czy każdy z nas ma wolę przetrwania? 15
003 Masz więcej siły, niż myślisz 18
004 Lepiej mieć czy wiedzieć? 19
005 Dlaczego przetrwam? 22
006 Zamarzł, bo było mu szkoda... 23
007 Jakie są priorytety przetrwania? 24
008 Ile kosztuje survival i bushcraft? 25
009 Jak przygotować się do wyjścia w teren? 30
010 W co i jak się spakować przed wyjściem w teren? 32
011 Co zabierać do jedzenia? 37
012 Jak się nie zgubić w lesie bądź w górach? 40
013 Czy mam zostać, czy iść? 45
014 Dlaczego helikopter mnie nie zauważył? 47
015 Czy warto iść w dół rzeki? 49
016 Jak nie stracić swojego wyposażenia? 50
017 Taktyka przetrwania 52
018 Jak zjeść słonia? 54
019 Czemu to u mnie nie działa? 56
020 Dlaczego złamał mi się nóż? 58
021 Prawo: czy wolno palić ognisko w lesie? 60
022 Prawo: czy wolno palić ognisko na plażach? 62
023 Prawo: czy wolno nosić ze sobą nóż? 63
024 Prawo: nocowanie na dziko 65
025 Prawo: czy wolno polować na zwierzęta? 67
Podsumowanie 69
Słowniczek 70

ROZDZIAŁ 2. BEZPIECZEŃSTWO I POGODA 75

026 Złudne poczucie bezpieczeństwa 77
027 Burza w górach bądź lesie — zasady bezpieczeństwa 79
028 Wpadłem zimą do przerębla lub rzeki. Co dalej? 82
029 Awaryjne zejście po linie 85
030 Jak szybko wejść na drzewo? 87
031 Jak przeżyć lawinę śnieżną? 88
032 Jak wydostać się z bagna? 90
033 Jak przetrwać trzęsienie ziemi? 90
034 Jak przetrwać pożar w budynku? 92
035 Czy przeżyję, gdy skoczę? 95
036 Jak przetrwać upadek na tory? 97
037 Jak przetrwać upadek windy? 98
038 Nie wylewaj dziecka z kąpielą 99
039 Bezpieczeństwo użytkowania narzędzi 100
040 Co wozić w aucie zimą i nie tylko? 101

041 Bezpieczeństwo na wyjeździe. Jak się przygotować? 103
042 Jak przeżyć strzelaninę? 105
043 Awaryjny plan działań (EAP) 108
044 Mój przyjaciel Murphy 110
045 Czy będzie padać? O prognozowaniu pogody 111
Podsumowanie 114
Słowniczek 116

ROZDZIAŁ 3. ZDROWIE, PIERWSZA POMOC I PSYCHOLOGIA 119

046 Co nagle, to po diable 121
047 Podejmowanie decyzji w stresującej sytuacji 124
048 Czy brak snu bywa niebezpieczny? 125
049 Prawo: udzielanie pierwszej pomocy 127
050 Co najbardziej mi zaszkodzi? 128
051 Apteczka jednoprzedmiotowa 130
052 Apteczka — podstawowe przedmioty 131
053 Czego używać do odkażania ran i skaleczeń? 133
054 Mech, larwy much i węgiel na ropiejące rany 134
055 Chce mi się pić — odwodnienie 136
056 Jak leczyć oparzenia w dziczy? 139
057 Zwichnięcie stopy lub dłoni 141
058 Czemu opatrywać zdrowe oko? 143
059 Biegunka i wymioty, czyli zatrucie 144
060 Jest mi bardzo zimno — hipotermia 146
061 Ukąszony przez żmiję 148
062 Naturalna aspiryna 150
063 Jak podnieść duży ciężar? 151
064 Sposoby na pęcherze i odciski 154
065 Czy gotowanie zawsze uzdatni wodę? 156
066 Stres i panika 157
067 Dlaczego wolimy złamać rękę, niż się ubrudzić? 161
068 Sposoby na bolącą głowę 162
069 Jak pozbyć się komarów? 163
070 Jak pozbyć się kleszcza? 165
071 Nauka survivalu to nie rysunek techniczny 167
072 Solo survival 168
Podsumowanie 170
Słowniczek 172

ROZDZIAŁ 4. GÓRY, LASY, ŁĄKI, RZEKI 175

073 Nagi w dżungli? 177
074 W co się ubrać na wyprawy? Szkolenia outdoorowe 178
075 Gdzie ja to położyłem? 181
076 Suszenie ubrań na mrozie 182
077 Jak i skąd uzyskać ciepło? 182
078 Schronienie na jedną noc 185
079 Jak przygotować się do zimnej nocy? 186
080 Kiedy mniejsze schronienie jest lepsze od większego 189
081 Superschronienie 190
082 Schronienie z ponczo 192

083 Jama śnieżna (bunkier śnieżny) 194
084 Jak pić brudną wodę? 195
085 Jak napić się z drzewa? 198
086 Butelkowy zbieracz deszczu 199
087 Woda ze śniegu 200
088 Filtrowanie wody za pomocą sosnowej gałęzi 201
089 Jaką rozpałkę warto nosić ze sobą? 203
090 Jak rozpalić ogień słoneczną żarówką? 204
091 Zapalniczka z baterii 206
092 Jak zabezpieczyć ognisko? 207
093 Ognisko bez dymu 207
094 Jak rozpalić ognisko w deszczu? 210
095 Jak zrobić ognisko całonocne? 211
096 Jak zrobić ukryte ognisko? 213
097 Ognisko (drwala) do gotowania 215
098 Ognisko w myśl zaleceń „Leave No Trace" 216
099 Jak zrobić ognisko sygnałowe? 217
100 Jak zrobić grzałkę z puszki? 218
101 Jak zrobić pochodnię? 219
102 Jak zrobić prehistoryczną zapalniczkę? 220
103 Wędrówka i praca nocą 221
104 Kiedy mały może więcej 222
105 Racjonować czy zjeść całość? 223
106 Survivalowy zielnik 224
107 Czy można jeść drzewo? 226
108 Ślimaki na obiad 229
109 Jak jeść owady? 230
110 Uczta z kości 231
111 Mocny klej z żywicy 233
112 Mydło z kasztanów 234
113 Higiena jamy ustnej 235
114 Jak się wydostać autem z błota? 236
Podsumowanie 237
Słowniczek 239

ROZDZIAŁ 5. **SURVIVAL W MIEŚCIE** **243**

115 Jak się odnaleźć w obcym mieście? 245
116 Jak nie dać się okraść? 246
117 Pitna woda za darmo 248
118 Jak uzdatnić wodę chemią domową? 250
119 Filtr do wody z deski do krojenia 253
120 Jak pozyskać wodę, będąc zabarykadowanym? 255
121 Jak zjeść posiłek za darmo? 257
122 Jak stać się niewidzialnym w mieście? 259
123 Agresywny intruz w przestrzeni miejskiej 260
124 Improwizowana broń 263
125 Czemu nikt mi nie pomaga? 266
126 Jak przetrwać zamieszki w mieście? 268
127 Go Home Bag (GHB), czyli torba powrotna 271
128 Jak skutecznie zablokować drzwi? 273

129 Jak się zachować podczas rozboju? 274
130 Typowe błędy podczas walki ulicznej 276
131 Spanie za darmo. Gdzie i jak bezpiecznie nocować? 278
132 Planowanie i zapasy na trudne czasy 280
133 Jak bezpiecznie przeżyć kilka dni bez prądu? 283
134 Awaryjny plan rodzinny 285
135 Zastosowania sody oczyszczonej 286
136 Maski ochronne — domowa improwizacja 288
Podsumowanie 289
Słowniczek 290

ROZDZIAŁ 6. NIEWOLA, UCIECZKA I UNIKANIE POŚCIGU 293

137 Nim się poddasz 295
138 Zostałem zakładnikiem. Jak się zachować? 296
139 Pobyt w obozie jenieckim 300
140 Zasady biernego oporu 305
141 Jeśli już kłamać, to jak? 309
142 Jak nie dać sobie wmówić przestępstwa? 310
143 Pobyt w więzieniu 314
144 Pobyt w izolatce 318
145 Pobyt w obozie lub w łagrze 319
146 Więzienna grzałka 321
147 Kiedy uciekać? 322
148 Jak skutecznie uciekać? 325
149 Jak wyskoczyć z jadącego samochodu lub pociągu? 328
150 Ucieczka zbiorowa 330
151 Zmiana wyglądu 332
152 Naturalne barwienie tkanin 335
153 Metody opóźniania pościgu 336
154 Metody gubienia psa tropiącego 341
155 Kamuflaż uniwersalny 344
156 Prowizoryczne metody kamuflażu 345
157 Jak nie zginąć podczas akcji uwalniania? 348
158 Zostałeś żywą tarczą. Co teraz? 350
Podsumowanie 350
Słowniczek 352

DODATKI 357

Dodatek A 359
Dodatek B 361
Dodatek C 362
Dodatek D 364
Dodatek E 366
Dodatek F 368
Dodatek G 370
Dodatek H 371
Dodatek I 374
Dodatek J 377
Dodatek K 379
BIBLIOGRAFIA I LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA 380