

Sadržaj

Uvod	1
O ovoj knjizi	2
Pravila kojih smo se držali u knjizi	2
Neosnovane pretpostavke	3
Šta možete preskočiti	3
Kako je organizovana ova knjiga.....	4
Sličice korišćene u knjizi	5
Šta dalje?	6

Deo I: Ostati živ: osnovni principi preživljavanja u prirodi7

Poglavlje 1: Preživljavanje u prirodi	9
Budite spremni i preduzimljivi.....	10
Zadržite pozitivan stav.....	10
Upoznajte osnovna pravila za preživljavanje.....	11
Orijentisanje u prirodi.....	15
Zbrinjavanje povrede	16
Izbegavanje nekih uzroka zbog kojih se dolazi u situaciju preživljavanja	17
Poglavlje 2: Pripremite se za situaciju preživljavanja	21
Spremni za majku prirodu	21
Oprema za preživljavanje	26
Poglavlje 3: Psihologija preživljavanja: kako steći samopouzdanje i preuzeti kontrolu nad situacijom	37
Dobar mentalni stav	38
Budite svesni svojih emocionalnih stanja	45
Jačanje morala.....	49

Poglavlje 4: Način preživljavanja:	
grejanje ili rashlađivanje.....	51
Regulisanje telesne temperature	52
Slojevito oblačenje radi održavanja toplote tela	56
Improvizovana odeća za hladnoću.....	59
Drugi načini da sačuvate toplotu tela.....	65
Oblačenje u uslovima velikih vrućina	67
Dobar savet: raditi noću, odmarati se danju.....	70
Poglavlje 5: Paljenje vatre u prirodi	71
Paljenje vatre.....	71
Pokušajte da zapalite vatru i na drugi način	78
Gašenje vatre.....	84
Poglavlje 6: Dome, slatki kućerku: zakloni	
za preživljavanje	85
Shvatanje važnosti zaklona.....	86
Šta treba uraditi pre nego što se odlučite	
za kampovanje.....	87
Prirodni zakloni.....	89
Napravite krov nad glavom: jednostavni zakloni.....	92
Održavajte zaklon čistim.....	97
Poglavlje 7: Tečno blago: voda za piće.....	99
Kolike su vaše potrebe za vodom.....	100
Šta ne smete piti.....	102
Pronalaženje vode.....	105
Hvatanje kišnice	107
Sakupljanje kondenzata.....	109
Dobijanje vode iz biljaka	112
Filtriranje i prečišćavanje vode.....	114
Poglavlje 8: Sakupljanje hrane i lov radi	
preživljavanja u prirodi	119
Raspologanje hranom u prirodi	120
Biljke za ishranu u prirodi.....	121
Lov i postavljanje zamki.....	130
Hvatanje slatkovodne ribe.....	145
Priprema hrane u prirodi.....	152

Deo II: Napredne tehnike preživljavanja 157**Poglavlje 9: Pronađite put: osnove orijentisanja
u prirodi 159**

Osnove orijentisanja.....	159
Lakše je uz karte.....	162
Orijentisanje pomoću karte.....	168
Kako radi kompas.....	170
Orijentisanje pomoću karte i kompasa.....	173
Orijentisanje pomoću GPS uređaja.....	179

**Poglavlje 10: Pogled u nebo: orijentisanje
pomoću zvezda (astronomska navigacija) 185**

Pronalaženje puta pomoću Sunca.....	185
Odredite pravac pomoću zvezda.....	193

Poglavlje 11: Treking 197

Kretanje pešačkim stazama.....	197
Vratite se na stazu kada ste dezorijentisani.....	200
Šta da uradite ako ste se izgubili.....	204
Obeležavanje sopstvene staze.....	208
Savladavanje prepreka.....	212

Poglavlje 12: Slanje signala za pomoć..... 219

Osnove signaliziranja.....	219
Biranje dobre lokacije.....	220
Naučite jezik signala.....	222
Upoznavanje sa alatkama za signaliziranje.....	227
Slanje signala pomoću elektronskih uređaja.....	235
Šta treba uraditi kad stiže helikopter?.....	241

Poglavlje 13: Pružanje prve pomoći 245

Razumevanje osnova prve pomoći.....	245
Zaustavljanje krvarenja.....	252
Tretiranje stanja šoka.....	257
Frakture, uganuća i rane.....	258
Opekotine.....	267
Hipotermija i dehidratacija.....	269
Ujedi, ubodi i trovanja.....	271

Poglavlje 14: Puko preživljavanje ili napredovanje?

Napredne metode i alatke.....	279
Nerazdvojni: kanapi i čvorovi.....	280
Pravljenje sopstvenog alata.....	291
Pripremanje prirodnih lekovitih sredstava.....	296

Deo III: Preživljavanje u ekstremnim uslovima

na kopnu 301

Poglavlje 15: Posebna uputstva za boravak

u šumama i džunglama 303

Prepoznavanje opasnih stvorova u suvim šumama.....	304
Zakoni džungle: preživljavanje u tropskim predelima.....	309
Prepoznavanje opasnih životinja u tropima.....	318

Poglavlje 16: Velika jeza: preživljavanje

u snežnim područjima 323

Kako zadržati toplotu.....	324
Hladan komfor: zaklon u snežnom okruženju.....	325
Paljenje vatre u hladnom, snežnom okruženju.....	331
Kako zaštititi vatru od snega.....	333
Žuti sneg nije za jelo.....	334
Držite se podalje od opasnih terena.....	336
Pravljenje odeće i obuće za preživljavanje u hladnom okruženju.....	343

Poglavlje 17: Preživeti na suncu 349

Saznajte kakve opasnosti donose sunce i vreline.....	349
Odeća koja štiti od sunca.....	352
Pronalaženje zaklona u pustinji.....	354
Pronalaženje vode u pustinji.....	357
Pronalaženje hrane u sušnim predelima.....	362
Izbegavajte opasne pustinjske životinje.....	365
Vetar i voda: obratite pažnju na vremenske uslove u pustinji.....	368
Pronalaženje puta u pustinji.....	370
Kretanje kroz pustinju.....	373

Deo IV: Preživljavanje na morima, okeanima i velikim jezerima	375
Poglavlje 18: Ostanite na površini i utopljeni.....	377
Kako znati da je plovilo u nevolji.....	378
Šta da radite ako vaš brod počne da tone	384
Kako da vam bude toplo dok plutate u prsluku.....	391
Plutanje bez prsluka za spasavanje.....	393
Poglavlje 19: Veliko plutanje: na splavu i onesposobljenom plovilu.....	397
Prebacivanje iz broda u gumeni čamac	398
Prilagođavanje životu pri plutanju	405
Upravljanje plovilom koje pluta.....	410
Poglavlje 20: Hrana i piće na moru	415
Na pučini: povećavanje šansi za opstanak	415
Pravljenje slatke vode na moru.....	420
Živi izvori vode.....	425
Pecanje na moru.....	427
Ubacivanje ulova u čamac	434
Priprema i konzumiranje ribe.....	435
Pronalaženje drugih ukusnih stvari za jelo.....	437
Poglavlje 21: Putovanje u vanrednim okolnostima i navigacija na moru	441
Plivanje do obale.....	442
Improvizovana navigacija za splavove na otvorenom moru	446
Izlazak na obalu: opasno iskušenje.....	454
Poglavlje 22: Prva pomoć na vodi.....	459
Pomaganje žrtvama vode.....	459
Lečenje uobičajenih morskih tegoba.....	464
Tretiranje ujeda i uboda.....	467

Deo V: Sve same desetke 469

Poglavlje 23: Deset načina da uvežbate veštine

preživljavanja u prirodi 471

Paljenje vatre pomoću dve šibice 472

Zapalite vatru lupom 472

Zapalite vatru pomoću lûka 473

Pravljenje plutače od pantalona 474

Pronalaženje severa pomoću neba 474

Napravite tronožac 475

Napravite lûk i strelu 476

Napravite transpiracionu vreću 476

Vežbajte signaliziranje koristeći CD 477

Vežbajte reanimaciju 477

Poglavlje 24: Deset brzih načina spasavanja 479

Izvlačenje iz automobila koji tone 479

Spasavanje iz malog aviona u vodi 480

Ispravljanje čamca ili kanua 481

Spasavanje iz šumskog požara 482

Bežanje od roja pčela 482

Preživljavanje susreta s medvedom 483

Susret s pumom 484

Izbavljanje iz lavine 485

Izbavljanje iz neprozirne beline 485

Izvlačenje iz živog peska 486

Indeks 487