

PAWEŁ FRANKOWSKI
WITOLD RAJCHERT



VADEMECUM SURVIVALOWE

DOWIESZ SIĘ JAK PRZETRWAĆ:
W LESIE, W GÓRACH, W MIEŚCIE, W WODZIE, POŻAR, UWIĘZIENIE

— WYDANIE II —



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Rysunki: Wojciech Majczyk, Rafał Palowski

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/vadsu2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7473-7

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

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 słońca?	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 Żłudne 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 jednoprzeciotowa	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 Zwchnięcie 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, RZĘKI

175

073 Nagi w dżungli?	177
074 W co się ubrać na wyprawę? 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 rozpałcić ogień słoneczną żarówką?	204
091 Zapalniczka z baterii	206
092 Jak zabezpieczyć ognisko?	207
093 Ognisko bez dymu	207
094 Jak rozpałcić 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 puszek?	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 izolacie	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

WPROWADZENIE

Zgodnie uważamy, że survival jest jednym z najbardziej fascynujących hobby, gdyż obejmuje wiele różnych dziedzin życia. Bezpośredni kontakt z przyrodą łączy z elementami sportu, techniki i nauki, a każdy jego adept może położyć nacisk na ten element, który go szczególnie interesuje. Oferuje dawkę praktycznej wiedzy o tym, jak przetrwać i wyjść z prawie każdej opresji, bez względu na to, czy będzie się to działo w lesie, w górach, czy w podejrzanej uliczce miasta. Ryzyko zawsze istnieje, ale my nauczymy Cię, że warto starać się je mądrze minimalizować.

Przyroda to nie tylko śnieżyce, burze i powodzie, ale również jeżyny, jagody, zapach traw i ziół. To także tęcza po letnim, często intensywnym deszczu. Codzienna gonitwa w zgiełku miast powoduje, że wszystko, co jest poza nim, wydaje się inne, a zatem niebezpieczne. A przecież natura od zawsze wpływa na nasze życie. Jeśli jej na to pozwolimy, troskliwie się nami opiekuje, poi i żywi nas, inspirowa do działania, daje radość i wytchnienie.

Niniejsza książka jest skierowana zarówno do początkujących, jak i do osób zajmujących się już dłużej survivaliem czy bushcraftem. Instruktorom może posłużyć za pomoc dydak-

tyczną podczas szkoleń. Wiemy, że sama lektura nie zastąpi doświadczenia zdobytego w terenie, ale dzięki praktycznym wskazówkom z pewnością poszerzy Twoje horyzonty myślowe. Gdyby pewnego dnia coś się zdarzyło, dobrze wiedzieć, jak sobie z tym poradzić. Warto przetestować swoje granice i nauczyć się postępować w różnych, niekiedy niekomfortowych warunkach. To pragnienie doskonalenia własnych umiejętności, nawet w obliczu wyzwań i trudności, jest czymś niesamowitym. Jak napisał jeden z naszych czytelników, tę książkę trzeba koniecznie zabrać ze sobą, ruszając na szlak. Spakowany? Ruszajmy zatem...

Paweł Frankowski, Witold Rajchert

*Witaj w gronie survivalowców.
Mito nam, że dotączyłeś.*

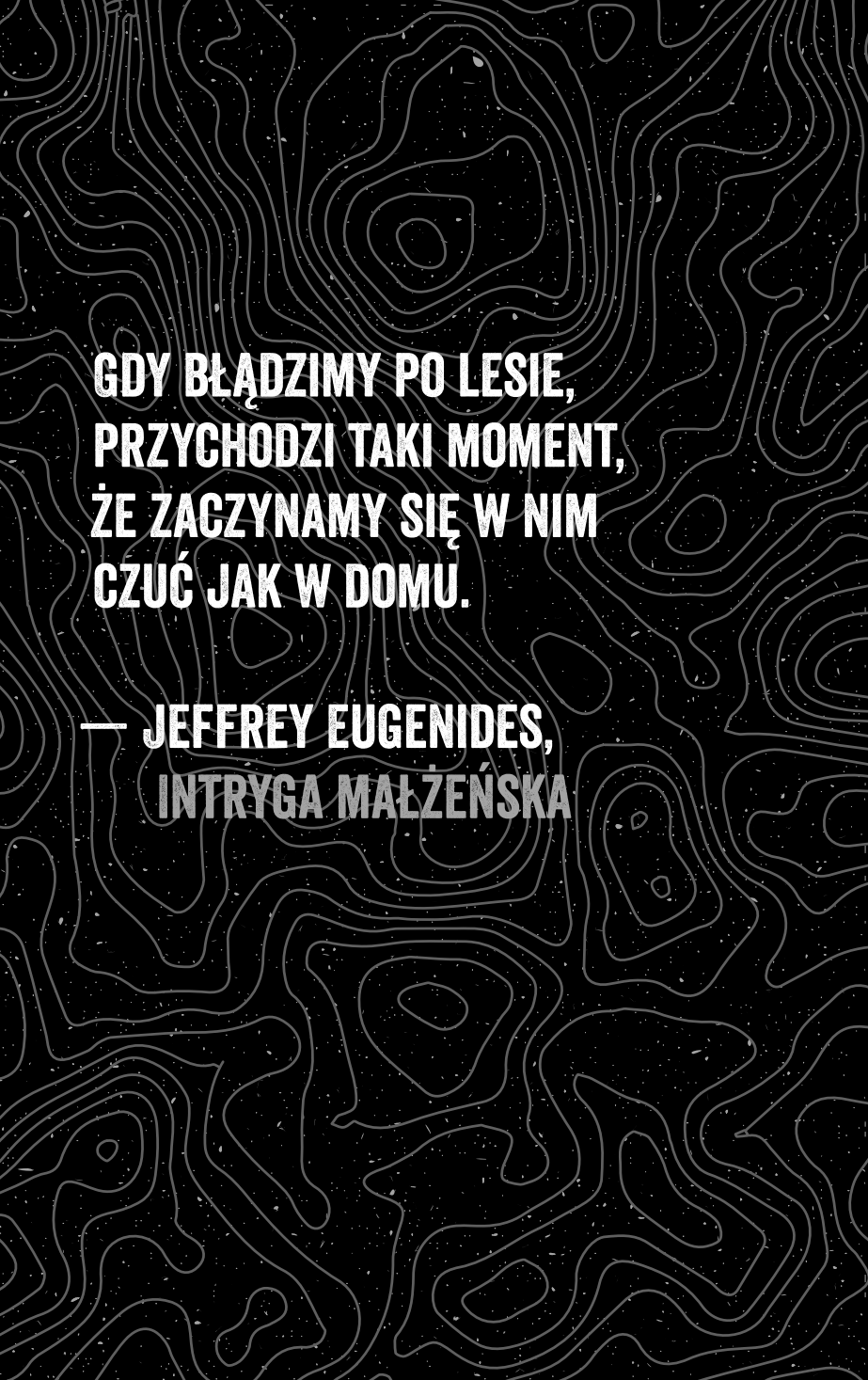




ROZDZIAŁ 1.

PRZYGODA Z SURVIVALEM ORAZ BUSHCRAFTEM



The background of the entire image is a dark, textured surface with a complex pattern of white, irregular, concentric lines that resemble topographic map contour lines. These lines vary in thickness and density, creating a sense of depth and movement. The overall effect is a high-contrast, abstract design that serves as a backdrop for the text.

**GDY BŁĄDZIMY PO LESIE,
PRZYCHODZI TAKI MOMENT,
ŻE ZACZYNAMY SIĘ W NIM
CZUĆ JAK W DOMU.**

**— JEFFREY EUGENIDES,
INTRYGMA MAŁŻEŃSKA**

001 SURVIVAL CZY BUSHCRAFT?

Mimo że wiele osób zamiennie używa tych pojęć, bo jest między nimi wiele podobieństw, to jednak są też istotne różnice. Bushcraft jest obecnie popularnym określeniem posiadanej wiedzy i umiejętności niezbędnych do przetrwania oraz długotrwałego przebywania pośród przyrody (np. w gęsto zalesionym terenie) z niewielką ilością wyposażenia.

Pierwotnie termin *bushcraft* pojawił się w XIX wieku i pochodzi z Australii, gdzie używany był w odniesieniu do umiejętności przydatnych w buszu, odludnym terenie lub w dzikim kraju. Powstał z połączenia dwóch angielskich słów: *bush*, czyli krzak, gąszcz lub krzew, oraz *craft*, a więc rzemiosło, kunszt lub rękodzieło. W naszych czasach określenie to spopularyzowali Leslie James (Les) Hiddins (Australia), Mors Kochanski (Kanada, USA), Dave Canterbury (USA), Ray Mears (Wielka Brytania) i wielu innych.

Bushcraft to podejście oparte na odpowiedzialności i szacunku wobec środowiska naturalnego, dużo większym niż w przypadku survivalu. Bushcraft to nie tyle znajomość technik i sprzętu, ile przede wszystkim pewna filozofia życia — idea znana w Europie od setek lat, a zatem dużo dłużej niż samo słowo, które jest stosunkowo nowe. Bushcraft nie ma ścisłej de-

finicji, a w polskim języku trudno znaleźć jednoznaczny jego odpowiednik.

Tłumacząc na przykładzie: jeśli osoba lub grupa osób przygotowana do przebywania na łonie przyrody udaje się do lasu, aby tam rozbić namioty, rozwiesić hamaki, zjeść kolację i przy blasku ogniska wystrugać łyżkę z drewna, mamy do czynienia z obozowaniem z elementami bushcraftu. Jeśli jednak plan musi zostać zmodyfikowany, bo zaczyna padać, znacząco obniża się temperatura, dochodzi do niespodziewanego rozdzielenia grupy, a do tego jedna osoba ulega wypadkowi — wtedy możemy powiedzieć, że mamy do czynienia z sytuacją survivalową. Osoba lub osoby muszą „włączyć tryb przetrwania”, aby przeżyć i znaleźć wyjście z sytuacji albo dotrzeć cało do czasu nadejścia ratunku.

Najprościej chyba wskazać różnicę między survivaliem a bushcraftem w ten sposób, że w pierwszym przypadku starasz się dotrzeć do cywilizacji, aby zostać uratowanym, podczas gdy w drugim jest na odwrót — starasz się uciec od cywilizacji i zanurzyć się w naturze, choć nic Ci nie zagraża w danym momencie. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że bushcraft jest bardziej pierwotną odmianą survivalu.

Zasadniczo wiedzę survivalową stosuje się, gdy coś poszło niezgodnie z planem — zgubiłeś się, ktoś się zranił, coś się zepsuło, lub w sytuacji ucieczki i unikania przed schwyтaniem. Termin *survival* obejmuje bardzo szeroki zakres wiedzy i technik znanych z bushcraftu, pierwszej pomocy, nauk technicznych, fizyki, chemii, a także psychologii. Wspólnym mianownikiem jest utrzymanie się przy życiu jak najdłużej.

Warto w tym miejscu wspomnieć o rozróżnieniu survivalu cywilnego od wojskowego. W przypadku tego drugiego, którego uczy się na kursach SERE, istotą jest przetrwanie w warunkach środowiska naturalnego na wrogiem terytorium oraz

unikanie kontaktu z ludźmi, aby nie zostać schwytanym. Do tego dochodzą także kwestie przeżycia w niewoli tak długo, aż ktoś nas odzyska lub powiedzie się ucieczka. Żołnierze muszą w niewoli postępować tak, by nie mogli zostać wykorzystani przez przeciwnika. Dlatego jest to obowiązkowe szkolenie dla pilotów wojskowych oraz żołnierzy wojsk specjalnych. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w ostatnim rozdziale tej książki.

Kochanski na swoich kursach powtarzał: „Matka natura jest okropną instruktorką. Najpierw zrobi ci egzamin, a dopiero potem lekcję, jeśli jeszcze żyjesz, żeby to docenić”.

Pisząc o bushcrafcie, nie wolno zapominać o pojęciu „puszczaństwo” (ang. *woodcraft*). Jest to idea postulująca wychowanie człowieka poprzez rekreację na łonie przyrody — filozoficzno-etyczna koncepcja akcentująca łączność człowieka ze światem przyrody, wiedzą leśną, zapoczątkowana przez Ernesta Setona. Nawiązuje ona swobodnie do sposobu życia Indian i Słowian.

002 CZY KAŻDY Z NAS MA WOLĘ PRZETRWANIA?

Zdecydowanie tak. Nie jest tajemnicą, że przezwyciężenie trudnych sytuacji jest w osiemdziesięciu procentach kwestią psychiki i tylko w dwudziestu procentach zasługą innych czynników. Łatwo to udowodnić — można bowiem przytoczyć wiele historii, kiedy to ludzie przeżyli zagrożenia, z których wyjście wydawało się sprzeczne z wszelkimi zasadami logiki. Ludzie przeżywają ekstremalne upały, zimno, odwodnienie, głód i wszelkie formy nieszczęścia, ponieważ instynkt życia najtrudniej zabić. Człowiek nigdy nie chce zaakceptować porażki.

Przetrwanie to rzecz indywidualna. Stare powiedzenie zawiera prawdę: „Jeśli myślisz, że możesz, lub myślisz, że nie

możesz, prawdopodobnie masz rację”. Każdy z nas dysponuje mechanizmem samozachowawczym i samoobrony, ale sam instynkt przetrwania nie wystarczy. Często osoby, które miały trudniejsze dzieciństwo, są bardziej odporne psychicznie, gdyż doświadczyły w przeszłości, czym jest zimno, głód, ciężka praca bądź przemoc. Również osoby z poczuciem humoru zawsze znajdą coś, co ich pocieszy. Łatwiej jest im znieść pewne sytuacje, które dla Ciebie mogą się okazać ponad siły. To przede wszystkim odpowiednie nastawienie psychiczne oraz odrobina szczęścia powodują, że z nawet najgroźniejszej sytuacji można wyjść cało.

Nadzieja jest Twoją szansą na przetrwanie. Co prawda na wszelkiego typu kursach survivalowych uczy się technik oraz procedur i pokazuje się, jak używać zasobów przyrody oraz narzędzi, ale niestety nikt nie jest w stanie w pełni nas przygotować na to, co zgotuje nam los. Nikt z nas również nie dostał pilota do cofania czasu.

Szybko przyzwyczajamy się do wygody i stabilizacji — taka jest ludzka natura. Nasz mózg podpowiada nam najprostsze, najmniej wymagające rozwiązania, czyli np.: „Jakoś przeczekam do rana bez ognia”, „Przestanę szukać wody” lub „Dalsza ucieczka nie ma sensu, poddam się”. Powodem, dla którego takie myśli się pojawiają, jest to, że obawiamy się porażki. Nasze życie to jednak nie tylko zwycięstwa, ale również potknięcia. Czasami osiągnięcie celu wymaga oddalenia się od niego. Wtedy wystarczy pragnienie, by podążać dalej, powoli: najpierw jedna noga, potem druga. Nie udało Ci się rozpałić ognia z tą rozpałką, zmień ją i próbuj dalej. Tylko na filmach ten proces trwa kilka minut. Tobie może to zająć długie godziny, ale to nie powód, aby przestać się starać. Życie to twarda walka — aby przetrwać i coś osiągnąć, trzeba dawać z siebie wszystko.



WSKAZÓWKA!

Nie poddawaj się, dopóki nie wypróbujesz wszystkich sposobów dotarcia do domu. Trzeba być proaktywnym, zbierać i analizować informacje o otoczeniu (cykl OODA)¹, nigdy bowiem nie wiadomo, na co można trafić. To dużo lepsze rozwiązanie niż bezczynność.

A jeśli pierwotne założenia się nie sprawdzą? Zdecydowanie warto przygotować sobie zawczasu plan B, mieć w zapasie inne rozwiązanie, ale nie wolno się na nim skupiać, gdyż traci się wtedy zapał do realizacji planu pierwotnego. Już dawno dowiedziono, że ludzie efektywniej działają, jeśli nie ma alternatywy. Jeśli nie masz liny czy siatki bezpieczeństwa pod sobą, bardziej się skupisz na tym, by nie spaść. Musisz odkryć w sobie desperacką odwagę i pomysłowość, aby pokonać przeciwności losu i zamienić nieszczęście w swój triumf.

Kto chce, znajdzie sposób; kto nie chce, zawsze znajdzie powód. Z pewnością trening i różne sytuacje życiowe hartują naszego ducha, dzięki czemu w razie wypadku nasz mózg ma wzór tego, jak się zachować, gdyż ma porównanie z podobnymi wydarzeniami z przeszłości. Czasami jednak pewne sytuacje mogą rozłożyć na łopatki nawet największego twardziela, np. śmierć bliskich. Wtedy tylko zdrowy rozsądek, wiara, skupienie na zadaniu oraz inna osoba okazują się sojusznikami, pozwalając trzeźwo oceniać szanse. Kiedy nie masz wpływu na działania innych, dokonuj własnych wyborów, szukaj sposobu, by przetrwać.

1 Cykl OODA (ang. *Observe, Orient, Decide, Act* — obserwacja, orientacja, decyzja, akcja) — model cyklu podejmowania decyzji.

003 MASZ WIĘCEJ SIŁY, NIŻ MYŚLISZ

Często mówimy, stosując to jako wymówkę, że jesteśmy zmęczeni, nie mamy już siły wejść na kolejne wzniesienie, iść po zakupy czy chociażby na kolejne piętro. Nasz mózg został tak zaprojektowany, aby oszczędzać energię, gdyż w czasach prehistorycznych zdobywanie jedzenia było trudnym i niebezpiecznym zadaniem. Nie było sklepu na każdym kroku, w którym można kupić choćby hot doga za kilka złotych. Dlatego nadal otrzymujemy sygnały typu: skorzystaj z windy, podjedź samochodem tuż za róg, zamów jedzenie do domu.

Przebiegłeś lub przejechałeś maraton i wydaje Ci się, że nie masz już więcej siły. Twoje mięśnie wręcz jęczą ze względu na włożony wysiłek. Pijesz wodę, zjadasz w spokoju batona, banana. Nagle ktoś krzyczy w oddali, aby ratować jego dziecko, które zostało przygniecione konarem na końcu wioski. Zapominasz o bólu i biegniesz pomóc — endorfiny i adrenalina właśnie pompują nowe zasoby sił.

Czasami życie pokazuje nam, że nawet niepozorne osoby podnoszą olbrzymie ciężary, biegną szybciej niż kiedykolwiek w życiu czy podejmują inny nadludzki wysiłek, aby pomóc bliższemu lub sobie samym.

Typowej budowy nastolatka Charlotte Heffelmire podniosła potężny samochód, który przygnoił jej ojca, gdy próbował go naprawić, a następnie wyprowadziła z garażu płonące i grożące wybuchem auto, ratując resztę rodziny². Podobnie zachowała się Lauren Kornacki — gdy odkryła, że jej ojciec zo-

2 Źródło: <https://www.fakt.pl/wydarzenia/swiat/usa-charlotte-heffelmire-podniosla-samochod-i-uratowala-zycie-rodziny/0pvqc7f#slajd-3> [dostęp: 28 października 2020].

stał przygnieciony przez auto, samodzielnie podniosła pojazd i wyciągnęła spod niego tatę³.

Rhonda Carlsen biegnąc, dogoniła autobus wiozący dzieci, przez szybę wytłumaczyła im, jak otworzyć drzwi od wewnątrz, następnie wsiadła do środka i zatrzymała go — a wszystko to po tym, gdy kierowca autobusu miał zawał. Dzięki jej szybkiej reakcji żadnemu dziecku nic się nie stało⁴.

Tego typu udokumentowanych przypadków występowania „histerycznej siły” podsycanej przez stresujące sytuacje jest mnóstwo. Strach, panika, desperacja — emocje te są w stanie wyzwoić nadludzkie siły, będące efektem woli przeżycia⁵.

Zapobiegaj! Nieprzestrzeganie procedur, zakazów oraz brak wystarczającej dbałości o bezpieczeństwo mogą się skończyć tragedią.

004 LEPIEJ MIEĆ CZY WIEDZIEĆ?

To pytanie jest mocno podchwytliwe. Jako pierwsza myśl pojawia się odpowiedź: wiedza, a nie sprzęt czy zasoby, które mamy. Jednak wewnętrzny rozsądek każe nam się zatrzymać i rozważyć wszystkie za i przeciw. I faktycznie, najtrafniejszą odpowiedzią będzie: „To zależy”. Każda sytuacja survivalowa jest inna. Z pewnością mogą się pojawić takie okoliczności, w których mimo olbrzymiej wiedzy, ale bez odpowiednich narzędzi nic

3 Źródło: <http://www.digitaljournal.com/article/329875>
[dostęp: 28 października 2020].

4 Źródło: http://www.cracked.com/article_20696_6-normal-people-who-turned-into-action-heroes-out-nowhere.html
[dostęp: 28 października 2020].

5 Źródło: <http://www.biomedical.pl/psychologia/jak-to-sie-dzieje-ze-drobna-kobieta-dostaje-supermocy-pozwalajacych-jej-przenie-sa-mochod-a7429.html> [dostęp: 28 października 2020].

nie będziemy w stanie zrobić, aby uratować siebie lub innych. Ale może zaistnieć sytuacja zupełnie odwrotna, kiedy to nasza wola przetrwania, wiedza i praktyczne umiejętności pozwolą nam wykorzystać dostępne zasoby i uwolnić moc improwizacji, aby poprawić stan poszkodowanych lub samodzielnie wy dostać się z opresji. Można przytoczyć setki opowieści o osobach, którym mimo uszkodzonego sprzętu lub jego braku udało się przetrwać. Gdy zapytano ich, co uważali za najistotniejsze, niezbędne do przeżycia, często odpowiedzią było: „Znalezienie czegoś, dla czego warto żyć”. Żeby przetrwać, nauczyli się korzystać z tego, co było pod ręką.

Wspomniany powyżej Kochanski jest autorem następującego powiedzenia: „Im więcej wiesz, tym mniej musisz nosić ze sobą. Im mniej wiesz, tym więcej musisz nosić”. Kochanski twierdzi, że każdy doświadczony bushcrafter to człowiek, który dużo wie i umie, potrafi dobrze sobie radzić w każdym środowisku i przy każdej pogodzie oraz szanuje naturę i przyrodę. Zaletą wiedzy i umiejętności jest to, że wszędzie możemy je zabrać ze sobą. Inaczej jest już w przypadku wyposażenia (szpeju). Wiedza teoretyczna jest i zawsze będzie przydatna. Jest jednak duża różnica między wiedzą a doświadczeniem. Dlatego w miarę możliwości czasowych ćwicz różnego typu umiejętności, np. rozpalanie ognia w dzień, w nocy czy w trakcie deszczu. Nie zapominaj przy tym, aby zawsze nosić ze sobą kilka przydatnych drobiazgów (EDC)⁶. Cały czas warto zdobywać wiedzę i poszerzać horyzonty myślowe. Warto czytać książki (także te stare), artykuły oraz oglądać wartościowe filmy. Można też przyłączyć się do SPSS (czyli Stowarzyszenia Polska Szkoła Survivalu) oraz wziąć udział choć w jednym szkoleniu lub wydarzeniu

6 EDC (ang. *EveryDay Carry*) — zestaw przedmiotów do noszenia ze sobą poza domem.

o interesującej nas tematyce. Natomiast hollywoodzkie produkcje i reality show należy oglądać z dużym dystansem i nie wierzyć we wszystko, co widzi się na ekranie.

W nawiązaniu do tematu ekwipunku instruktorzy survivalu praktykują trzy metody nauki:

- Kiedy zaczynasz z pełną gamą sprzętu, który jest Ci sukcesywnie odbierany. Tym sposobem uczysz się, że tak naprawdę większość z tych rzeczy nigdy nie była Ci potrzebna albo że można je czymś zastąpić.
- Minimalizm — kiedy możesz mieć ze sobą od trzech do pięciu rzeczy. Jeśli uznasz, że potrzebujesz jeszcze czegoś, musisz to sobie zrobić sam albo zaimprovizować z tego, co znajdziesz w terenie.
- Symulacje survivalowe — metoda, kiedy sprzęt jest tylko dodatkiem, możliwe więc, że nie wykorzystasz większości z tego, co zabrałeś na szkolenie.

Aby osiągnąć trwałe efekty, szkolenia muszą być systematycznie powtarzane, a wiedzę i praktyczne umiejętności należy uzupełniać. Pamiętaj, że jeśli Twoim priorytetem jest gromadzenie zasobów, a kataklizm zastanie Cię, gdy będziesz poza domem, to zostanie Ci „tylko” ta wiedza.



UWAGA!

Posiadanie kilkunastu noży survivalowych wcale nie zrobi z Ciebie lepszego survivalowca.

Proces nauki trwa całe życie. Filmy, podręczniki, kursy survivalowe czy medyczne mogą dać sporo informacji, ale nic nie zastąpi nauki w terenie. Dlatego trenuj w realistycznych warunkach: kiedy jesteś zmęczony, głodny i zmarznięty.

005 DLACZEGO PRZETRWAM?

Wiele osób zastanawia się, czy wyjdzie cało z danej opresji. Bardzo często są to zdarzenia, na które nie byliśmy przygotowani, albo takie, które wręcz przerastają nasze wyobrażenie o zasięgu i rozmiarze tragedii. Mądry człowiek słucha swojego strachu, odbiera sygnały ostrzegawcze i reaguje na nie. Gdy znajdzie się w niebezpieczeństwie, ma do wyboru: walczyć albo uciekać. Są tacy ludzie, którzy są gotowi trwale okaleczyć czy nawet zabić za Twój telefon. Należy się pogodzić z tym, że nie uratujemy całego swojego majątku czy pamiątek. Ludzie giną w powodziach, trzęsieniach ziemi i pożarach także dlatego, że do ostatniej chwili próbują ratować swój dobytek. Zostaw swoje rzeczy. O Twoim życiu mogą zdecydować sekundy.

Pamiętajmy, że nie mamy takich przedmiotów (albo mamy bardzo ograniczony ich zasób), które w jakikolwiek sposób mogłyby nam pomóc przezwyciężyć lub chociażby złagodzić zagrożenie. Okazuje się, że nie siła fizyczna, nie gadżety survivalowe, a odpowiednie cechy osobowości mogą zadecydować o przetrwaniu. Chodzi między innymi o umiejętność adaptacji, pokorę, pozytywne nastawienie, humor oraz siłę mentalną. Należy polegać na własnych mocnych stronach, zamiast skupiać się na porażkach innych. Dodatkowo, jak mówi przysłowie: szczęście dopisuje głównie przygotowanym oraz niekiedy głupcom.

Osoba, która chce przeżyć, musi cały czas myśleć, jak to zrobić. To praca przez dwadzieścia cztery godziny. To swoisty sprawdzian nie tylko kondycji fizycznej, lecz przede wszystkim odporności psychicznej. Nawet kiedy śpimy, to odpoczywamy i zbieramy siły na kolejny dzień działań.

Las czy też miasto mogą się stać bądź przyjacielem, bądź wrogiem. Mogą dać ludziom pożywienie, wodę i schronienie. Mogą też jednak bezlitośnie zabić. Dlatego należy doceniać za-

grożenia, ale i dostrzegać potencjał miejsca, w którym się znalazłeś. Wykorzystuj całą wiedzę, którą zdobyłeś, i wszystko, co posiadasz. Jeśli jest to konieczne, zmodyfikuj, zniszcz, sprzedaj lub wymień cenny przedmiot, który masz, aby pozyskać inne dobro. Jeśli masz możliwość, oszukuj i kombinuj — pełną moralność zostaw dla rodziny i znajomych; nie daj się złapać.

006 ZAMARZŁ, BO BYŁO MU SZKODA...

Przetrwanie często zależy od Twoich własnych wyborów. Gdy w grę wchodzi survival, wszystko może się przydać. Nie ma zbędnych rzeczy. Każda rzecz, jaką mamy, może nam w ten lub inny sposób pomóc. W krytycznej sytuacji nie należy mieć obiekcji przed zmianą pierwotnego zastosowania przedmiotów. Bardzo często ludzie mają opory przed poświęcaniem czy niszczeniem własnych rzeczy. Podobnie jest z zabieraniem sprzętów tym, którzy ich już nie będą potrzebować, czyli np. nieżyjącym. Wielu ludzi ma opory moralne, dlatego potem mają ciężkie odmrożenia czy wręcz zamarzają na śmierć.

Tych dylematów należy się pozbyć jak najprędzej, jeśli mamy dostosować się do nowych okoliczności, tak aby strasliwą próbę przemienić w sytuację możliwą do przetrwania. Lepiej poświęcić drogi ekwipunek czy wyposażenie pojazdu, niż zginąć. Nie bez powodu mówi się: „Na co nieżywemu pieniądze?”.

Alternatywne przykłady zastosowania wybranych przedmiotów:

- Obicia foteli samochodowych: kamizelka, mokasyny, ochraniacze na łydki, poduszka.
- Samochodowe pasy bezpieczeństwa: onuce, ochraniacze, lina.

- Opony: podpałka, paliwo wytwarzające chmurę czarnego dymu.
- Plecak: bezrękawnik lub anorak bez rękawów.
- Kamizelka ratunkowa: mokasyny, wkładki do butów, podpałka.
- Bateria od smartfona, kamery sportowej, laptopa: nacięta lub przebita posłuży jako źródło ognia.
- Laptop: metalowe części mogą posłużyć jako ostrze.
- Obiektyw aparatu: wyjęta soczewka przyda się do rozpalenia ognia.
- Kabel od słuchawek: wnyki, sznurek do wiązania.
- Kurtka: z poszewki można zrobić wiatrówkę dla drugiej osoby, wypełnienie to świetna rozpałka.
- Skarpetki: nacięte posłużą jako ochraniacze na łydki, rękawki lub rękawiczki jednopalczaste.
- Dętka motorowa lub rowerowa: pojemnik na wodę oraz podpałka wytwarzająca chmurę czarnego dymu.
- Linki hamulcowe: wnyki, żyłka do wędkowania.
- Metalowy bidon: naczynie do zagotowania wody.
- Książka, notes, dokumenty: rozpałka.

007 JAKIE SĄ PRIORYTETY PRZETRWANIA?

Niestety, nie wszystkie historie survivalowe dobrze się kończą. Także dlatego, że zatraciliśmy naturalne instynkty. Kiedy trenujesz lub stajesz w obliczu sytuacji wymagającej przetrwania, istnieje zasada, która pomoże Ci ustalić priorytety. Nazywamy ją **regułą trójkę**. Mówi ona, że możesz przeżyć:

- 3 minuty bez powietrza,
- 3 godziny bez schronienia,
- 30 godzin bez odpoczynku,

- 3 dni bez wody,
- 3 dni bez snu,
- 3 tygodnie bez żywności,
- 3 miesiące bez nadziei.

Te założenia są w dużej mierze uogólnione, wiele zależy od konkretnej sytuacji, stanu zdrowia oraz bez wątpienia motywacji i woli przetrwania. Wskazują jednak elementy i umiejętności, na które należy zwrócić uwagę przede wszystkim. Oczywiście reguła ta dotyczy bardziej sytuacji przetrwania na odludziu (np. w lesie, w górach, na morzu), ale warto ją zastosować także, kiedy przyjdzie Ci walczyć o przetrwanie po katastrofie samolotu czy nawet wypadku samochodowym.

By przetrwać, w pierwszej kolejności trzeba się skupić tylko na najpotrzebniejszych kwestiach. Powyższe reguły to nie wszystko, przetrwanie jest dużo bardziej skomplikowane. W rzeczywistości nasze ciała potrzebują dużo więcej troski, aby utrzymać je w odpowiednim stanie. Nawet niewielkie zaniedbania w niektórych przypadkach mogą mieć katastrofalne skutki.



WSKAZÓWKA!

Przetrwanie nie polega na wegetacji, ale utrzymaniu jak najlepszej formy w możliwie najlepszym komforcie.

008 ILE KOSZTUJE SURVIVAL I BUSHCRAFT?

Wbrew temu, co do tej pory być może sądziłeś, survival nic nie kosztuje. Jest to bowiem sytuacja, której się nie spodziewałeś. Na ogół posiadasz zatem tylko to, co miałeś ze sobą (w plecaku, kieszeni, na sobie), oraz to, co jest wokół Ciebie (np. zasoby

by naturalne, pozostawione przez innych śmieci). Survival to sztuka wyborów, w tym także poświęcenia.

Oczywiście, jeśli planujesz trenować sztukę survivalu, kilka przedmiotów należy nabyć, o ile ich nie posiadasz lub nikt nie jest w stanie Ci ich sprezentować czy użyczyć. Jeśli nie jesteś pewny, czy w ogóle tego typu „ekstremalna” turystyka Ci się spodoba, nie inwestuj od razu w drogi sprzęt, a najpierw zacznij od tego, co masz lub możesz kupić w najbliższym markecie (np. budowlanym).

Przedmiot	Opis	Cena
Plandeka wodoodporna	Wymiary 2 × 3 lub 3 × 4 m. Idealna do budowy schronienia, a także jako osłona przed deszczem i słońcem. Posiada metalowe oczka do mocowania liny. Jediną wadą wydaje się waga. Jako bardziej survivalową alternatywę możesz wybrać dużą płachtę folii.	Od 20 zł
Linka uniwersalna	Długość 20 metrów.	Od 10 zł
Karimata	Najbardziej popularne są zwijane. Dostępne są również składane, które po złożeniu mają kształt prostokąta — umożliwia to wykorzystanie ich jako wygodnego siedziska. Składanie eliminuje efekt zawijania się maty na brzegach. Idealnie, gdyby miała jedną stronę metalizowaną (Alu).	Od 20 zł
Worki foliowe	Warto wybrać mocne worki wykonane z polipropylenu o bardzo wysokiej gramaturze i dużej pojemności (np. 70 l). Wiele zastosowań.	10 zł/kpl.
Rękawice ochronne	Użycie ich zapewni ochronę dłoni, które mogą być narażone na skaleczenia i zadrapania podczas kontaktu z ostrymi krawędziami, chropowatymi materiałami czy ogniem. Zabezpiecz dłonie także przed brudem.	Od 10 zł

Przedmiot	Opis	Cena
Nóż ze stałym ostrzem	Wybierz nóż o wymiarach ostrza od 80 do 100 mm. Sugerowane marki w ekonomicznej cenie to: Mora Knives, Hultafors lub Lindbloms Knivar. Ostrze (głównia) może być wykonane ze stali nierdzewnej ⁷ (zalecane na początek) lub stali węglowej ⁸ . Warto wybrać gumowaną rękojeść.	Od 25 zł
Moskitiera na czapkę/kapelusz	Przydatna (czasami niezbędna) w okresie letnim z uwagi na komary, muchy i inne owady.	Od 10 zł
Kompas	Przydatny (niezbędny) do nawigacji.	Od 25 zł
Mapa okolicy	Przydatna (niezbędna) do nawigacji. Można również wydrukować sobie mapki dostępne w internecie. Pamiętaj jednak, aby załaminować wydruk.	Od 15 zł
Metalowy kubek	Kubek wykonany ze stali nierdzewnej, o pojemności 450 ml, doskonale sprawdzi się w obozowej kuchni, także do gotowania wody.	Od 5 zł
Krzesiwo	Odporne na działanie wody; pozwala uzyskać iskry o wysokiej temperaturze, niezbędne do rozpalenia ognia.	Od 5 zł
Zapalniczka gazowa	Oprócz krzesiwa zawsze zalecam posiadanie w terenie przy sobie zapalniczki. Najbardziej niezawodna będzie tradycyjna zapalniczka krzemieniowa.	Od 3 zł Od 10 zł
	Zapalniczka żarowa typu Jet sprawdzi się wszędzie tam, gdzie potrzeba silnego płomienia i wysokiej temperatury. Nie gaśnie na wietrze. Kupując zapalniczkę, wybieraj tylko jaskrawe kolory.	

7 Ostrze charakteryzuje się dużą wytrzymałością oraz odpornością na warunki zewnętrzne i rdzę.

8 Ostrze ze stali węglowej szybko i łatwo rdzewieje, potrzebuje pielęgnacji. Samo ostrze jest jednak wytrzymalsze i twardsze niż ze stali nierdzewnej, ale w związku ze strukturą wewnętrzną jest też bardziej kruche.

Przedmiot	Opis	Cena
Latarka lub czołówka	Należy wybierać takie modele, które mają minimum 300 lumenów, najlepiej w aluminiowej obudowie. Lepsze, a zatem droższe turystyczne latarki LED pracują w różnych trybach, umożliwiających modyfikację wydajności światła na kilku poziomach. Dzięki nim oszczędzasz baterię.	Od 20 zł
Światło chemiczne	Może być używane do oznaczania pozycji, oświetlania najbliższego otoczenia czy też jako sygnał alarmowy. Świeci kilka godzin, także pod wodą. W niskich temperaturach światło może być mniej intensywne, jednak okres świecenia się wydłuży. Wybieraj kolory czerwony, pomarańczowy, niebieski lub żółty.	Od 5 zł
Apteczka	Najłatwiej dostać apteczkę samochodową w praktycznej czerwonej torbie. Wybieraj te, które spełniają normę DIN 13164 i zawierają ponad 40 elementów. Warto dopakować środki dezynfekcyjne, przeciwbólowe, przeciwciepłotne oraz sól fizjologiczną w jednorazowych ampułkach.	Od 20 zł
Opaska, kamizelka odbłaskowa	Element odbłaskowy powinien mieć znak CE.	Od 6 zł

Zielone ludziki

Jeśli chodzi o odzież, wcale nie musisz wyglądać jak „zielony ludzik” czy partyzant. Owszem, bluza oraz spodnie wojskowe (także z demobilu) będą praktyczne, ale nie są konieczne, aby trenować techniki survivalowe lub uprawiać bushcraft. Zdecydowanie jednak odradzam zakładania spodni w całości wykonanych z bawełny lub jeansowych. Jeśli miałbyś coś kupować, to warto rozważyć odzież z wełny merynosów, może to być np. koszulka z długim rękawem, która dobrze chroni przed mrozem, a latem przed upałem. Co ważne, znakomitej izolacji termicznej towarzyszy dobra oddychalność.

Ile kosztuje kurs survivalu?

Dwudniowe (48-godzinne) kursy survivalowe (technik przetrwania) w Polsce kosztują od 450 zł. Radzę skorzystać z tego typu ofert, kiedy uznamy, że będzie to najlepsza dla nas metoda nauki i sposobność do podpytania bezpośrednio u instruktora o interesujące nas zagadnienia. Grupy są na ogół małe, zatem każdy znajdzie tu czas na dyskusję.

Ile kosztuje bushcraft?

Może kosztować nas dokładnie tyle samo co przygotowania do nauki survivalu albo znacznie więcej, jeśli zdecydujemy się wyposażyć dodatkowo w hamak, śpiwór, ponczo, tarp, piłę, siekierkę itp.

Nóż Rambo

Praktycznie nie ma różnicy (tylko marketingowcy ją nam wmawiają) między nożem survivalowym a tym przeznaczonym do bushcraftu. Oba mają być ostre i nie za długie, tak aby można było wykonać proste prace obozowe czy wystrugać sobie łyżkę. Oczywiście noże przeznaczone do rzeźbienia (np. nóż łyżkowy MoraKniv Erik Frosts lub seria Wood Carving) to



zupełnie inna historia. Ich ostrze ma mniejszy lub większy promień wygięcia, tak by możliwe było cięcie po wewnętrznej stronie łyżki bądź miski.

009 JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJŚCIA W TEREN?

Beztroska to często pierwszy krok do katastrofy. Znajomość lasów, gór oraz umiejętność wyczucia granicy bezpieczeństwa przychodzi wraz z latami uprawiania turystyki kwalifikowanej. Osoba wyrwana ze środowiska miejskiego, sprzed ekranu komputera czy telewizora, łatwo może się zgubić, zbaczając ze szlaku. Brak odpowiedniego ekwipunku i przygotowania kondycyjnego oraz zbyt duże zaufanie we własne siły to także pewne przyszłe problemy. Nie każda trasa i cel wędrowki nadają się na pierwsze wyjścia.

W Polsce zabronione jest biwakowanie poza miejscami do tego wyznaczonymi. Od listopada 2019 roku ruszył pilotażowy program Lasów Państwowych. Leśnicy wyznaczili specjalne obszary, gdzie można legalnie nocować na dziko. Możliwe jest nocowanie w jednym miejscu maksymalnie czterech osób przez nie dłużej niż dwie noce z rzędu. Każdy nocleg należy zgłosić mailowo na adres właściwego nadleśnictwa nie później niż w dniu noclegu. Na tych obszarach obowiązuje, tak jak do tej pory na wszystkich obszarach leśnych, zakaz rozpalania ognia (wynikający z ustawy). Rozpalenie ognia jest możliwe jedynie w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego⁹.

9 Źródło: <http://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/pilotaz-bushcraft-i-survival/regulamin-korzystania-z-obszarow-pilotazowych> [dostęp: 28 października 2020].

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

PRZETRWAĆ W KAŻDEJ SYTUACJI

Survival — dla jednych hobby, dla innych narzędzie samodoskonalenia, a dla wielu sposób na życie. Definicje survivalu można mnożyć, ale pewne jest jedno: to coraz popularniejsza forma spędzania czasu. Pomaga pokonywać własne słabości, umożliwia zdobywanie nowych umiejętności, uczy poruszać się pewnie w każdym terenie — czy są to równie piękne jak niebezpieczne góry, czy miejska dżungla. Łączący elementy sportu, nauki, techniki i psychologii survival pozwala na naprawdę wszechstronny rozwój. Ale uwaga: może być niebezpieczną dyscypliną, jeżeli zabierzemy się do niego bez przygotowania. Dzięki tej książce, przeznaczonej zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych wielbicieli survivalu, wrócisz cały i zdrowy z każdej wyprawy!

Z książki dowiesz się między innymi, jak:

- przygotować się do wyjścia w teren
- nie zgubić się w lesie
- wydostać się z bagna
- przetrwać w czasie burzy
- przeżyć upadek windy
- uzyskać naturalną aspirynę
- zachować się w czasie napaści i przetrwać zamieszki
- uwolnić się w razie uwięzienia

Poznasz też wiele innych umiejętności pozwalających wyjść cało z przeróżnych opresji. Bo choć sytuacji niebezpiecznych na ogół nie szukamy, one niestety czasem wybierają nas. Przytrafiają się nagle i niespodziewanie. Dobrze jest wiedzieć, co wtedy zrobić, by przetrwać.

PAWEŁ FRANKOWSKI — z wykształcenia prawnik i informatyk, z zamiłowania głodny survivalowej wiedzy badacz. Uwielbia naturę. Jest trenerem etyki outdooru oraz fanem rozwiązań w stylu MacGyvera. Członek Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu. Kiedy może, przemierza Polskę rowerem. Autor popularnych książek o survivalu miejskim (preperingu), survivalu zielonym (leśnym), bushcraftie. Publikuje artykuły w „Biuletynie Surwiwalowym”.

WITOLD RAJCHERT — zwolennik poznawania świata przez doświadczenie. Gdy pasjonował go monastycyzm chrześcijański, przez rok mieszkał i żył jak mnich we włoskim Lanuvio. By poznać południe globu, zamieszkał na kilka miesięcy w Buenos Aires. Na Kołymie wcielił się w rolę uciekiniera z łagru podczas wyprawy (symulacji) survivalowej. Na północy, w Skandynawii, trenował zimową sztukę przetrwania. Współautor książek *Sztuczki survivalowe* oraz *Bushcraft weekendowy*.

PATRONI MEDIALNI:



**POLSKA
ZEROJNA**

ebook dostępny na:

ebookpoint



Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

septem
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-7473-7



cena 44,90 zł