

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Dla kogo jest ta książka?	12
ROZDZIAŁ 1. Survival i bushcraft po polsku	15
Survival kontra bushcraft	17
Survival cywilny a wojskowy — różnice	19
Puszczanie	20
Filary przetrwania	21
Jaki jest cel nauki survivalu?	21
Dzieci, młodzież i las	23
Zabawa w chowanego	25
Rodzinny biwak w lesie	26
Zabawki dla dzieci	28
Survivalowe hobby a dzieci	28
Rola edukatora	30
Wyobrażenia kontra rzeczywistość	31
Ogranicz swój ślad	33
Chwila ciszy w lesie	39
Słowniczek	40
ROZDZIAŁ 2. Planowanie	41
Planuj i przygotuj się odpowiednio	44
Gdzie będziemy spali?	46
Boli mnie kolano	47
Problemy i niespodzianki	49
Samemu czy w grupie?	50
Na rowerze	52
Słowniczek	54

ROZDZIAŁ 3. ABC pakowania	55
Do czego się spakować?	58
Praktyczne wskazówki	59
Co spakować na biwak?	60
Żelazna racja	62
Strefy plecaka	63
Wielofunkcyjne ponczo	64
Jaki śpiwór wybrać?	65
Na lekko czy ultralekko?	68
Nowe czy używane?	69
Jaki nóż do lasu?	71
Apteczka	72
Apteczka ziołowa	74
Źródło światła	75
Trudne wybory	76
Po powrocie do domu	77
Gry i zabawy	77
Słowniczek	80

ROZDZIAŁ 4. Nawigacja dla zielonych	83
Wybór mapy	86
Mapa w telefonie	87
Mapa lasów w telefonie	87
Kompas	88
Busola	89
Leśna nawigacja	90
Wyznaczanie kierunku (azymutu)	91
Orientowanie mapy	92
Obliczanie czasu przejścia	93
Co zrobić, aby nie zabłądzić?	93
Co zrobić, jeśli się zgubiłeś?	95
Zgubione dziecko	97
Gry i zabawy	99
Słowniczek	100

ROZDZIAŁ 5. Hamakowanie	101
Historia hamaka	103
Bujanie między drzewami	104
Jak dobrać hamak dla siebie?	105
Jak dobrać hamak dla dziecka?	107
Hamakowy tuning	109

Hamak z moskitierą	110
Rozwieszanie hamaka	111
Rozwieszanie hamaka dla dziecka	113
Jak wchodzić do hamaka?	114
Jak spać w hamaku?	115
Wady biwakowania w hamaku	117
Minihamak bagażowy	117
Podpinka hamakowa (under quilt)	119
Alternatywne użycie hamaka z moskitierą	120
Gry i zabawy z hamakiem	121
Słowniczek	123

ROZDZIAŁ 6. Schronienie	125
Wybór miejsca	128
Skryty biwak	130
Namiot czy tarp?	133
Węzeł z dżungli do rozwieszania tarpa	135
Daszek dwuspadowy (typ A)	136
Diamant (płow point)	137
Koperta (nożyce)	137
Blivy bag	138
Leśny szałas	140
Ochrona przed słońcem	141
Komfortowa noc w lesie	143
Biwak z dzieckiem w lesie	144
Całoroczny biwak — wprowadzenie	145
Biwakowy tuning	147
Gry i zabawy	148
Słowniczek	150

ROZDZIAŁ 7. Woda	153
Nawodnienie	155
Przenoszenie wody	157
Zdobywanie czystej wody	158
Niby czysta, ale brudna	160
Deszczówka — pić albo nie pić?	161
Zimna i ciepła woda	162
Samoczynne znikanie wody	164
Czy się rozpuści?	165
Czy mogą pić wodę destylowaną?	166
Uzdatnianie poprzez gotowanie	167

Gotowanie wody w papierowym kubku	168
Gotowanie wody za pomocą kamieni	171
Po co mi pokrywka?	173
Zrób to sam: pokrywka na garnuszek	175
Po co mi osłona od wiatru podczas gotowania?	176
Wstępne oczyszczanie wody	176
Worek filtrujący	177
Samoczyszcząca się woda	179
Filtrowanie wody	181
Filtry turystyczne	183
Jak dbać o filtr do wody?	184
Filtrowanie wody to nie tylko zabawa!	185
Filtr do wody w stylu „zrób to sam”	185
Leśna (bushcraftowa) herbatka	187
Napary ziołowe	189
Gry i zabawy z wodą	190
Słowniczek	192
ROZDZIAŁ 8. Ogień	195
Ogień dawniej i dziś	197
Na co nam ogień na biwaku?	198
Ognisko w lesie	198
Rozniecanie ognia	200
Zbieranie opału	201
Przygotowanie podpałki	202
Krzesiwo	203
Krzesiwo syntetyczne	203
Zapałki czy zapalniczka?	205
Jak zrobić survivalową zapałkę?	206
Rodzaje ognisk	208
„Świeca” z kory i sznurka	211
Paliwo — efektywne wykorzystanie	211
Gaszenie ogniska	212
Gry i zabawy	213
Słowniczek	218
ROZDZIAŁ 9. Jedzenie	221
Aby nie burczało w brzuchu	223
Śniadanie bushcraftowe	224
Obiad bushcraftowy	225
Kuchenne (obiadowe) porady	226

Kolacja bushcraftowa	227
Podpłomyki i inne zawijańce	228
Kwaściaki	229
Liście babki w cieście	230
ROZDZIAŁ 10. Jedzenie z dziczy	331
Jadalne rośliny z lasu i łąki	233
Owoce z lasu	236
Jadalne liście drzew i krzewów	236
Jadalne grzyby	236
Inne dary lasu	237
Korzyści z roślin dziko rosnących	237
Dzika sałatka z łąki i lasu	238
Chrupiący parasol	238
Słowniczek	240
ROZDZIAŁ 11. Dzikie zabawy	241
Chowany	243
Schowany	244
Ciche skradanie	244
Czyja to skóra?	244
Wieża	244
Leśne rzutki	245
Wianek	245
Wyścig wianków	246
Pyszne kolczyki	246
Łódeczka z kory	246
Rzucanie kółkami do celu	246
ROZDZIAŁ 12. Bezpieczeństwo i pogoda	249
Nie taki wilk straszny...	251
Mamy problem...	253
Jak uniknąć zagrożeń?	256
Bezpieczeństwo pracy z nożem	257
Bezpieczeństwo pracy z siekierą	258
Bezpieczeństwo pracy z piłą	258
Zaufane prognozy	260
Natura podpowiada zmiany pogody	261
Upały w Polsce	262
Słowniczek	264

ROZDZIAŁ 13. Pierwsza pomoc — profilaktyka	265
Nim wyruszysz do lasu	267
Samoratownictwo	268
Kleszcze, komary, muszki i kuczmany	269
Pierwsza pomoc	273
Zdrowotne zastosowanie ziół	285
Słowniczek	286
ROZDZIAŁ 14. Higiena na biwaku	287
Leśna higiena	289
WC: dwójeczka w lesie	290
Naturalny szampon i mydło	291
Słowniczek	292
ROZDZIAŁ 15. Użytkowanie, konserwacja i naprawy	293
Tarp, bivy oraz namiot	295
Śpiwór	298
Odzież	299
Zapach dymu z ogniska	300
Buty	301
Naczynia	302
Piła do drewna	303
ROZDZIAŁ 16. Zabierz śmieci z lasu	305
Porządki po biwaku	307
Ogranicz swoje śmieci	308
To tylko papierek	309
Śmieci cichym zabójcą	311
Szara woda	312
Zabierz to, co przyniosłeś	314
Śmieciowe akcje	315
Nasze odpady	315
Gry i zabawy	317
Słowniczek	319
Podsumowanie	321
Bibliografia i literatura dodatkowa	325
DODATEK A Wskazówki dla animatora survivalu i bushcraftu	328
DODATEK B Nauczanie metodą EDGE	332
DODATEK C Elementy udanej zabawy	334