SAS SURVIVAL HANDBOEK

OVERLEVEN IN HET WILD, OP LAND, OP ZEE EN IN DE STAD

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

WERELDWIJDE BESTSELLER · MILJOENEN EXEMPLAREN VERKOCHT

SAS SURVIVAL HANDBOEK

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

Overleven in het wild, op land,
op zee en in de stad

KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

31e volledig herziene druk, 2014

Oorspronkelijke titel: *SAS Survival Handbook*
Oorspronkelijke uitgever: HarperCollins Publishers Ltd

Tekst © John Wiseman 1986, 2014
Illustraties © HarperCollins 1986, 2014
Nederlandstalige uitgave © 2009, 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Vertaling: J.H. Cornelder, Peter de Rijk, Jörgen van Drunen
Illustraties: Norman Arlott, Paul Collins, Steve Cross, Chris Lyon, Andrew Mawson en Tony Spalding
Omslagontwerp: Teo van Gerwen Design, Waalre
Vormgeving: PPMP Prepress, Wolvega

NUR 480
ISBN 978 90 215 5811 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, en/of openbaargemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Deze uitgave is met de grootst mogelijk zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Hoewel alles in het werk is gesteld om de nauwkeurigheid van deze gids te verzekeren, doen er zich continu veranderingen voor. We stellen het erg op prijs wanneer lezers eventueel geconstateerde fouten melden.

Voor mijn vader, T.C.H. Wiseman, die mij de waarde van het leven leerde inzien, die zijn leven wijdde aan het helpen van anderen en wiens voorbeeld ik tracht te volgen.

WAARSCHUWING

De technieken die in dit boek worden beschreven zijn in principe bedoeld om overleving in noodsituaties mogelijk te maken. Zij worden naar beste weten en kunnen gegeven, maar de toepassing ervan is uw eigen verantwoordelijkheid. Noch de auteur, noch de uitgever is aansprakelijk voor de gevolgen van eventuele fouten of omissies. Onder normale omstandigheden – dat wil zeggen niet in situaties van leven en dood – zijn bepaalde technieken of activiteiten wettelijk niet toegestaan of ethisch niet toelaatbaar; eventuele overtredingen of misbruik zijn voor uw rekening en risico. Houd rekening met andermans eigendom, respecteer de natuur, houd u aan de regels voor wapenbezit. Gebruik alle informatie uit dit boek met verstand, rekening houdend met de omstandigheden waarin u zich bevindt.

INHOUD

INLEIDING 8

1. ESSENTIËLE ZAKEN 12

2. STRATEGIE 50

3. KLIMAAT EN TERREIN 62

4. VOEDSEL 108

5. KAMPEERTECHNIEKEN 244

6. AANWIJZINGEN INTERPRETEREN 348

7. ONDERWEG 372

8. GEZONDHEID 392

9. OVERLEVEN OP ZEE 480

10. REDDING 504

11. OVERLEVEN IN DE STAD 528

12. RAMPEN 624

TOT BESLUIT 668

REGISTER 669

INLEIDING

Als beroepsmilitair heb ik 26 jaar het voorrecht gehad te dienen bij de Special Air Service (SAS). Dit elitekorps van het Britse leger wordt getraind voor het uitvoeren van zware operaties in alle delen van de wereld, dikwijls geïsoleerd en ver van conventionele strijdkrachten. Ze werken in kleine groepen, dikwijls op vijandelijk grondgebied, en moeten daarom hun eigen dokter, tandarts, navigator en kok zijn. Vaak maakt de operationele situatie bevoorrading onmogelijk en moeten ze leven van wat er op het land is te vinden. Zij moeten het hoofd bieden aan alle soorten situaties en problemen, gecreëerd door mensen of de natuur, en veilig terugkeren, en moeten daarom de vaardigheden ontwikkelen om waar dan ook te overleven.

Nadat ik in de hele wereld had gediend, werd ik survivalinstructeur van de SAS en werd het mijn taak ervoor te zorgen dat elk lid van het regiment deze vaardigheden wist toe te passen. De beschreven technieken zijn beproefd in training en operaties en vormen de basis voor dit boek.

Nog nooit is de noodzaak van overlevingstraining zo groot geweest. We genieten van steeds exotischer vakanties, ondernemen riskante expedities en gaan vaker op zakenreis in het buitenland. Daar komt bij dat de wereld de afgelopen jaren niet bepaald kalm en vredig is geweest. In 1989 viel de Berlijnse muur, gevolgd door de Golfoorlog, Bosnië, Kosovo, Sierra Leone, Afghanistan en Irak. Dit alles werd overschaduwd door de gebeurtenissen van 11 september 2001, die ieders leven zo sterk beïnvloedden dat het nooit meer hetzelfde zal zijn.

Het is van het grootste belang dat we op alle eventualiteiten voorbereid zijn, en overlevingstraining is daar de beste verzekeringspolis voor. Door simpelweg de basistechnieken te volgen en te weten wat we in een noodgeval moeten doen, zal de wereld er alleen maar veiliger op worden.

U kunt overal in de wereld geïsoleerd raken – van het ijs van de Noord- of Zuidpool tot de Alpen, van een tropisch regenwoud tot de open oceaan. Elk gebied vraagt om speciale overlevingstechnieken. Bergen, jungles, open vlakten en moerassen kunnen erg gevaarlijk lijken, maar allemaal bieden zij mogelijkheden voor voedsel, brandstof, water en onderdak, als u weet hoe er gebruik van te maken. Het effect van het klimaat is erg belangrijk. U moet weten wat u moet doen bij intense koude en hoe u moet overleven in gloeiende hitte – zij vormen elk op geheel

andere wijze een grote uitdaging. Overleving is afhankelijk van de toepassing van een aantal grondregels en de aanpassing ervan aan de omstandigheden.

Deze grondregels vormen tezamen een piramide, waarin de belangrijkste elementen om te overleven zijn opgestapeld.

Hoewel het aanvankelijk enorme lichamelijke inspanning kan kosten om uit een gevaarlijke situatie te ontsnappen, is overleven vooral een geestelijke uitdaging. Als de opwinding en adrenalinevloed weggeëbd zijn, kost het enorm veel wilskracht om door te gaan. We blijven op de been door ons oerinstinct, dat we het best als 'de wil om te leven' kunnen omschrijven. Dit is het fundament waarop alle training gebaseerd is en dat we willen koesteren en uitbouwen. Het is gemakkelijk te zien hoe fit we fysiek zijn, maar heel moeilijk om te weten hoe fit we geestelijk zijn. Het oerinstinct wordt zwakker naarmate de beschaving voortschrijdt en daarom is het belangrijk om fit te blijven en op elke eventualiteit voorbereid te zijn.

Wil om te leven

De wil om te leven (WOTL) houdt in dat u nooit opgeeft, ongeacht de situatie. Het is een grote geruststelling te weten dat er niets ter wereld is waar we niet tegen opgewassen zijn en dat er geen plek ter wereld is waar we niet kunnen overleven. Zolang we de grondregels volgen, ons goed voorbereiden en deze WOTL toepassen, dan zullen we overleven. Sommigen bezitten een sterkere wil dan anderen, maar iedereen kan daaraan werken.

Sommigen zoeken in stressvolle omstandigheden hun toevlucht tot de religie, anderen denken aan hun dierbaren. Angst om te falen of kameraden in de steek te laten helpt om onze WOTL te vergroten. Het lezen van overlevingsverslagen is eveneens nuttig.

Hoe perfect uw kennis en uitrusting ook zijn, zonder de wil om te leven kunt u nog steeds om het leven komen.

Kennis

Boven op het fundament van de piramide vinden we de kennis. Hoe meer we ervan bezitten, des te gemakkelijker kunnen we overleven. Kennis verdrijft de angst, en hopelijk zal dit boek u de kennis leveren die u nodig hebt, maar dat is niet genoeg. Blijf de kennis in praktijk brengen totdat u voldoende routine bezit. Observeer hoe de plaatselijke bevolking erin slaagt te overleven. Praat met mensen die moeilijke situaties hebben overleefd en van hun ervaringen geleerd hebben.

Uitrusting

De punt van de piramide wordt gevormd door de uitrusting. We beperken die tot een minimum en weten precies hoe en waarvoor we die moeten gebruiken. Er zijn enkele noodzakelijke uitrustingsstukken die u altijd bij u moet hebben, zoals een aluminium messblikje, mes, kompas en radio of telefoon.

De lezer moet op zijn of haar eigen oordeel afgaan bij de toepassing van de methoden die in dit boek worden beschreven. De proeven voor plantaardig voedsel bijvoorbeeld zijn de enige zekere manier om vast te stellen of bepaalde vruchten of bladeren al dan niet giftig zijn. Het is onwaarschijnlijk dat de gemiddelde persoon schadelijke planten en vruchten zal eten als de methode nauwkeurig wordt gevolgd, maar er is altijd enig risico. De reactie op vergiften is niet voor alle mensen gelijk – zelfs geringe hoeveelheden van giftige substanties kunnen voor sommige mensen erg gevaarlijk zijn. Vallen mogen nooit zo worden achtergelaten dat ze andere mensen schade kunnen doen en wanneer wij er onzorgvuldig mee omgaan, kunnen ze onbedoeld onszelf er kwaad mee doen.

Bij het leren van de vaardigheden die hier worden beschreven, moeten de lezers rekening houden met de noodzaak ons milieu schoon te houden en wreedheden aan dieren te vermijden, en met wetten die wellicht sommige genoemde technieken verbieden. Dit is per slot van rekening een handboek voor de overlevingssituatie waarin het kan gaan om leven en dood, en daarin moet men soms risico's nemen waarvan in het normale leven alleen al het overwegen dwaasheid is. Het tegen elkaar afwegen van deze risico's maakt deel uit van de overlevings-

strategie. De uiteindelijke keuze is aan u en op niemand anders kan de schuld worden afgeschoven als u de verkeerde keuze maakt.

Hoewel dit niet een officiële publicatie betreft, is het mijn bedoeling door het overdragen van de overlevingskennis die ik en mijn collega's door ervaring hebben vergaard, u te helpen om die beslissingen op de juiste wijze te nemen. Deze methoden en vaardigheden hebben geholpen ons het leven te redden – zij zullen ook u helpen te overleven.

Ten slotte wil ik het SAS-regiment danken dat het mij de ervaring heeft verschaft waarop dit boek is gebaseerd. Ook dank ik Howard Loxton en Tony Spalding, die hebben geholpen het voor publicatie gereed te maken. Zonder hun harde werk en toewijding zou dit boek niet mogelijk zijn geweest.

John Wiseman
The Survival School, Hereford

–1–

ESSENTIËLE ZAKEN

Begin met een grondige voorbereiding. Dat betekent voorbereiding in elk opzicht. Dit deel van het boek is bedoeld om ervoor te zorgen dat u de juiste uitrusting hebt, welke expeditie u ook onderneemt. Het bespreekt het idee van een pakket in zakformaat met zorgvuldig geselecteerde hulpmiddelen om te overleven, dat u altijd en overal bij u moet hebben.

Een mes is uw belangrijkste stuk gereedschap voor survival. Het moet met zorg worden gekozen en gebruikt en dient in perfecte conditie te worden gehouden.

Even belangrijk is dat u persoonlijk goed bent voorbereid, zodat u zowel lichamelijk als psychisch in staat bent de stress en de gevaren van overlevingssituaties het hoofd te bieden. U moet een duidelijk inzicht hebben in wat voor overlevering nodig is, vooral de noodzaak – en de methoden tot het verkrijgen – van water en zout.

ESSENTIËLE ZAKEN VOOR OVERLEVING 14
Voorbereiding 16
Research 18
Planning 18
Uitrusting 19
Het onverwachte 27
OVERLEVINGSPAKKET 28
OVERLEVINGSTAS 32
MESSEN 35
ALS ZICH EEN RAMP VOORDOET 38
Prioriteiten 39
WATER 40
Water vinden 41
Condensatie 43
Water uit planten 46
Water uit dieren 48
ZOUT 49

ESSENTIËLE ZAKEN VOOR OVERLEVING

Het menselijk geslacht heeft zich tot in bijna iedere uithoek van de aarde gevestigd. Zelfs in gebieden die zo ongastvrij zijn dat men er niet permanent kan wonen, heeft de mens een manier gevonden om van de daar aanwezige hulpbronnen gebruik te maken, in de vorm van jacht of verzamelen, en hij heeft het dikwijls louter voor het plezier en vanwege de uitdaging tegen de natuur opgenomen.

Bijna overal verschaft de natuur de dingen die nodig zijn om te kunnen overleven. Op sommige plaatsen in overvloedige mate, op andere zeer spaarzaam en men heeft gezond verstand, kennis en vindingrijkheid nodig om zijn voordeel te doen met de aanwezige hulpbronnen. Nog belangrijker is de wil tot overleven. Mannen en vrouwen hebben laten zien dat zij in de meest barre omstandigheden kunnen overleven, vooral door hun vastberadenheid om dat te doen. Wanneer die ontbreekt, zijn de vaardigheden en de kennis in dit boek van weinig nut als het er werkelijk op aan komt.

Dit boek gaat over de kunst van overleven. Elk uitrustingsstuk dat u hebt, moet als een bonus worden beschouwd. U moet weten hoe u alle mogelijke dingen in de natuur maximaal kunt gebruiken, hoe u de aandacht kunt trekken zodat reddingsploegen u kunnen vinden, hoe u door onbekend terrein de weg terug naar de beschaving moet vinden, zo nodig zonder kaart of kompas. U moet weten hoe u in een gezonde lichamelijke conditie kunt blijven, of hoe u in geval van ziekte of verwonding uzelf en anderen kunt genezen. U moet in staat zijn uw moreel en dat van lotgenoten op peil te houden.

Gebrek aan uitrusting hoeft niet te betekenen dat u niet bent toegerust, want u draagt ook vaardigheden en ervaring met u mee, maar deze vaardigheden en kennis moet u op peil houden en u moet uw kennis voortdurend vergroten.

We zijn allemaal gewend aan overleven op ons eigen, vertrouwde terrein – hoewel wij waarschijnlijk over ons gewone leven niet in deze termen denken – maar we moeten tevens leren te overleven wanneer wij ons niet in onze vertrouwde omgeving bevinden, of wanneer die omgeving door mensen of de natuur drastisch wordt veranderd. Ieder mens, jong of oud, van welke klasse of achtergrond ook, kan in een overlevingssituatie terechtkomen. Nu meer en meer mensen over de wereldbol vliegen, in kleine boten zeilen of de zee oversteken in grote schepen, bergen beklimmen en hun vakantie doorbrengen in steeds exotischer plaatsen, kunnen zij in steeds meer situaties terechtkomen waarmee ze niet vertrouwd zijn. Maar overlevingstechnieken betreffen niet alleen extreme situaties, zoals een vliegtuig dat tegen een bergwand te pletter slaat, een schipbreuk in de tropen of een voertuig dat

midden in de woestijn de geest geeft. Iedere keer dat u in een auto uw veiligheidsriem vastmaakt, geeft u uzelf een grotere kans op overleving. Naar links en rechts kijken voordat u een weg oversteekt, of u, voordat u naar bed gaat, ervan verzekeren dat een open vuur veilig is, zijn overlevingstechnieken die u instinctief uitvoert. Het ontwikkelen van deze gewoonten is even belangrijk als het leren van specifieke vaardigheden.

De belangrijkste elementen om te kunnen overleven zijn voedsel, vuur, onderdak, water, navigatie en medicijnen. Om de volgorde van belangrijkheid van deze elementen aan te geven, gebruiken we het ezelsbruggetje BLEN. Waar ter wereld u zich ook bevindt, hieraan verandert nooit iets, of u zich nu in de poolstreken, de woestijn, het oerwoud, op zee of aan de kust bevindt.

B van bescherming

Zorg ervoor dat u tegen verdere gevaren beschermd bent, zoals een dreigende lawine, bosbrand of ontploffende brandstof. Blijf altijd ter plaatse zolang dat veilig is, en zorg er vervolgens voor dat u tegen de elementen beschermd bent. Dat betekent dat u een schuilplaats en dikwijls een vuur moet maken. Er zijn diverse redenen waarom u altijd ter plaatse moet blijven.

1. U kunt brokstukken gebruiken voor onderdak, signalering enzovoort.
2. U bent beter herkenbaar op de grond en dus gemakkelijker te vinden.
3. Waarschijnlijk zijn er gewonden die niet verplaatst kunnen worden.
4. Door te blijven waar u bent, bespaart u energie.
5. Omdat u zich aangemeld en afgemeld hebt en op de route bent gebleven, zult u snel gered worden.

L van locatie

De volgende stap na het bouwen van een schuilplaats is het doen uitgaan van noodsignalen. U moet de aandacht vestigen op de plek waar u zich bevindt, en wel zo snel mogelijk, om de redders te helpen.

E van eten en drinken

Terwijl u wacht totdat u gered wordt, zoekt u water en voedsel om de noodvoorraad aan te vullen.

N van navigatie

Met een goede navigatie blijft u op de route en voorkomt u vaak gevaarlijke situaties. Maar raakt u toch helemaal de weg kwijt, blijf dan altijd waar u bent.

Medische zorg

U moet uw eigen dokter worden en voortdurend in medisch opzicht op uzelf letten. Behandel blaren in voorkomende gevallen, laat geen infectie optreden. Houd uw reisgenoten in de gaten en los ongewone problemen op als die zich mochten voordoen. Als zij moeizaam vooruitkomen of achterblijven of zich vreemd gaan gedragen, houd dan halt en grijp onmiddellijk in.

VOORBEREIDING

Het motto van de padvinders 'wees bereid' is juist. Ieder die een reis wil gaan maken of een expeditie op touw zet, moet zich voorbereiden door zo veel mogelijk te ontdekken over de situaties waarin men zich waarschijnlijk zal gaan bevinden en over de vaardigheden en uitrusting die daarin zijn vereist. Het is gewoon een kwestie van gezond verstand dat u zich goed voorbereidt, de juiste benodigdheden meeneemt en uw plannen zo nauwkeurig mogelijk maakt.

BENODIGDE UITRUSTING

Maak voor iedere reis of expeditie een lijst van benodigdheden en stel uzelf de volgende vragen:

- Hoe lang blijf ik weg? Hoeveel voedsel heb ik voor deze periode nodig en moet ik water meenemen?
- Heb ik de juiste en voldoende kleding voor het klimaat? Is één paar hoge schoenen genoeg of moet ik wegens de toestand van het terrein en de afstanden die ik lopend moet afleggen, een extra paar meenemen?
- Welke speciale uitrusting heb ik nodig voor het terrein?
- Welke medische dingen moet ik meenemen?

Uw uitmonstering kan het verschil betekenen tussen falen en succes, maar veel mensen, en vooral als ze gaan trekken met een rugzak, nemen in het begin te veel mee en moeten uit bittere ervaring leren

wat zij werkelijk nodig hebben en wat zij gerust thuis hadden kunnen laten. Het is geen grapje met een gigantische rugzak vol met overbodige dingen te moeten zeulen terwijl u wenst dat u een zaklantaarn of een blikopener bij u had. Het juiste evenwicht vinden is niet eenvoudig.

Zorg ervoor dat u fit genoeg bent voor wat u wilt gaan doen. Hoe fitter u bent, hoe gemakkelijker en plezieriger het zal zijn. Als u bijvoorbeeld gaat wandelen in de bergen, oefen dan van tevoren regelmatig en loop uw bergschoenen in. Loop naar uw werk en terug en draag daarbij een zak met zand om uw spieren in conditie te brengen! Mentale fitheid is ook een factor. Weet u zeker dat u de taak aankunt, u zich voldoende hebt voorbereid en de uitrusting hebt om het plan te volbrengen? Neem alle twijfels weg voordat u eropuit gaat.

Maak altijd alternatieve plannen voor het geval er iets verkeerd gaat. De dingen gaan maar zelden geheel volgens plan. Wat gaat u doen indien u uw doel door onvoorziene omstandigheden niet kunt bereiken? Wat gaat u doen als een voertuig kapotgaat, of als het weer of de gesteldheid van het terrein zwaarder blijkt te zijn dan verwacht? Wanneer u met een groep bent, wat gaat u doen als de groep onbedoeld uit elkaar valt? Wat gebeurt er als iemand ziek wordt?

Gezondheid

Laat u grondig medisch onderzoeken en zorg ervoor dat u alle benodigde injecties hebt voor de gebieden waar u van plan bent doorheen te gaan. Er zijn vaccinaties tegen gele koorts, cholera, tyfus, hepatitis, pokken, polio, difterie en tuberculose, en een antitetanusinjectie is altijd onmisbaar. Neem ruim de tijd voor injecties – voor een volledige tyfusbescherming zijn drie injecties nodig over een periode van zes maanden. Als u door een gebied reist waar malaria voorkomt, neem dan een flinke voorraad antimalariatabletten mee. U moet deze twee weken voor de aanvang van uw reis beginnen in te nemen, zodat uw lichaam weerstand heeft opgebouwd voordat u in het risicogebied aankomt, en u moet ze nog een maand na uw terugkeer blijven gebruiken.

Ga naar de tandarts en laat uw gebit nazien. Tanden en kiezen die u normaal geen last geven, kunnen in een koud klimaat veel pijn doen. Begin in ieder geval met een goede conditie.

Neem een medicijntrommel mee met alles wat u nodig zou kunnen hebben, en als u met een groep reist, zorg er dan voor dat met eventuele persoonlijke medische behoefte rekening wordt gehouden. Als een potentieel lid van de groep niet fit is, moet hij dan achterblijven? Een moeilijke beslissing onder vrienden, maar hij moet wel worden genomen, want dat is het beste. Schat ook in of elk lid voldoende doorzettingsvermogen heeft om de uitdagingen en ontberingen die u wellicht moet doorstaan, aan te kunnen. Stress brengt vaak de onbekende kant

van iemand aan het licht, en bij de planning van elke groepsexpeditie is een zekere vorm van selectie nodig bij het kiezen van uw reisgenoten.

RESEARCH

U kunt nooit te veel informatie hebben over een plaats waar u naartoe gaat. Neem contact op met mensen die het gebied kennen, lees boeken, bestudeer kaarten – en zorg ervoor dat u betrouwbare en recente kaarten meeneemt. Win informatie in over de plaatselijke bevolking. Zijn zij over het algemeen vriendelijk en behulpzaam of zijn zij afstandelijk of vijandig tegenover vreemdelingen? Zijn er plaatselijke gebruiken en taboes?

Hoe gedetailleerder uw kennis van de levenswijze van de mensen is – en dat geldt vooral voor niet-westerse samenlevingen, waar het leven veel nauwer verbonden is met het land en de natuur – hoe meer overlevingskennis u hebt als die nodig mocht blijken. Plaatselijke methoden van het bouwen van een schuilgelegenheid en het maken van vuur, in het wild groeiend voedsel, medicinale kruiden en vindplaatsen van water zullen gebaseerd zijn op een grondige kennis van de omgeving.

Bestudeer uw kaarten zorgvuldig, raak vertrouwd met het land, zelfs voordat u het ziet, en vergaar zo veel mogelijk kennis van het terrein: de stroomrichting van rivieren en de stroomsnelheid, watervallen, stroomversnellingen en gevaarlijke stromingen. Hoe hoog zijn heuvels en bergen en hoe zijn de hellingen – zijn zij bedekt met sneeuw? In welke richting lopen de bergkammen? Wat voor soort vegetatie kunt u verwachten, welke boomsoorten en waar? Welke temperaturen en hoe groot is het temperatuurverschil tussen dag en nacht? Wanneer wordt het licht en donker? Wat is de stand van de maan, de getijden en de waterstanden, de voor de tijd van het jaar gebruikelijke windrichting en -kracht? Welk weer kunt u verwachten?

PLANNING

Houd bij het voorbereiden van een groepsexpeditie regelmatig besprekingen met de groepsleden. Stel mensen aan die verantwoordelijk zijn voor bepaalde aspecten: een arts, een taalkundige, een kok, iemand voor speciale uitrusting, voor onderhoud van voertuig(en), een chauffeur, een navigator enzovoort. Zorg ervoor dat iedereen vertrouwd raakt met de uitrusting en dat er waar nodig extra voorraad is, vooral wat betreft batterijen, brandstof en lampen.

Verdeel het project in fasen: aanloopfase, hoofddoel en terugkeer.

DIT BOEK LEERT JE TE OVERLEVEN IN IEDERE SITUATIE

Het *SAS Survival Handboek* biedt uitkomst onder alle omstandigheden. Of je nu strandt in de jungle of hoog in de bergen, in de verzengende hitte of ijzige kou: voor iedere uitdaging biedt deze gids een oplossing.

- Hoe verlaat je veilig een schip en overleef je op zee?
- Hoe verweer je je wanneer je in de stad wordt aangevallen?
- Hoe bied je eerste hulp in de tropen of in de woestijn?
- Wat is de beste locatie om je kamp op te slaan?
- Welke planten kun je eten en welke absoluut niet?

John 'Lofty' Wiseman heeft 26 jaar gediend bij de Britse Special Air Service (SAS). Dit handboek, dat voor het eerst in 1986 verscheen, is gebaseerd op de trainingstechnieken van het beroemdste elitekorps van de wereld.

Een absolute must voor iedereen die zich weleens uit een onvoorziene situatie moet redden.

9 789021 563411
www.kosmosuitgevers.nl

KOSMOS

NUR 480
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen