

# Plan

## **Kiedy zaczyna się robić niebezpiecznie ➤ 27**

OBJAWY MEDIALNE ➤ 29

ZACHOWANIA LUDZI ➤ 30

DZIAŁANIA SŁUŻB BEZPIECZEŃSTWA I RATUNKOWYCH ➤ 32

## **Jak kryzys zmienia codzienność ➤ 35**

ZANIK PEWNIKÓW ➤ 36

ZAGROŻENIE ZE STRONY JEDNOSTEK ASPOŁECZNYCH ➤ 37

STOSOWANIE ZASADY OGRANICZONEGO ZAUFANIA ➤ 37

## **Wojna medialna i dezinformacyjna ➤ 41**

KTÓRYM MEDIOM UFAĆ? ➤ 44

SAMONAPĘDZAJĄCA SIĘ PANIKA RYNKOWA I JEJ EFEKTY ➤ 45

WERYFIKUJ PO STOKROĆ KLUCZOWE INFORMACJE ➤ 46

STRACH I PANIKA ZAWSZE DZIAŁAJĄ PRZECIW TOBIE ➤ 47

## **Działania wojenne — zmiana norm ➤ 53**

BĄDŹ GOTÓW ➤ 54

WPLYW WOJNY NA ZMIANĘ LUDZKICH ZACHOWAŃ ➤ 55

ZAGROŻENIA POŚREDNIE I BEZPOŚREDNIE ➤ 58

CZEGO ZA DUŻO, CZEGO BRAK ➤ 59

MOŻLIWE ZMIANY W PSYCHICE ➤ 59

CO SIĘ DZIEJE W GŁOWACH NAJBLIŻSZYCH? ➤ 60

OBJAWY STRESU POURAZOWEGO — ROZPOZNANIE I PRZECIWDZIAŁANIE ➤ 61

CO JEST DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE? ➤ 63

## **Newralgiczna decyzja: zostać czy uciekać? ➤ 67**

PARADYMATY DECYZYJNE ➤ 69

## **Jeśli zostajesz ➤ 75**

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO KRYZYSU ➤ 76

REZERWY ŻYWNOSCI, DOSTĘP DO WODY ➤ 76

LEKI I OPATRUNKI ➤ 78  
OGRZEWANIE ➤ 79  
URZĄDZENIA AWARYJNE ➤ 79  
AWARIA KANALIZACJI ➤ 81  
ŁĄCZNOŚĆ I ODBIÓRNIKI RADIOWE ➤ 82  
NARZĘDZIA ➤ 83  
GŁÓWNE I AWARYJNE ŹRÓDŁA ZAOPATRZENIA ➤ 88  
MENTALNE PRZYGOTOWANIE DO KRYZYSU ➤ 89  
PODZIAŁ ZADAŃ W GOSPODARSTWIE DOMOWYM ➤ 89

### **Jeśli uciekasz ➤ 93**

DOKĄD? ➤ 95  
JAK ZABEZPIECZYĆ SWÓJ DOM ➤ 96  
CO I JAK SPAKOWAĆ ➤ 96  
W CO SIĘ UBRĄĆ ➤ 96  
JAK WĘDROWAĆ, JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA ALTERNATYWNY SPOSÓB  
WĘDRÓWKI ➤ 98  
PODZIAŁ KOMPETENCJI W DRODZE ➤ 100  
PORY DNIA I WARUNKI NAJBEZPIECZNIEJSZE DO WĘDRÓWKI ➤ 101  
JAK ZORGANIZOWAĆ UCIECZKĘ GRUPOWĄ ➤ 102  
ZABEZPIECZENIE NA WYPADEK ROZDZIELENIA GRUPY ➤ 104

### **Tymczasowe i stałe punkty ewakuacji ➤ 107**

KRYTERIA DOBORU PUNKTU UCIECZKI ➤ 108  
JAK ZABEZPIECZYĆ PUNKT EWAKUACYJNY ➤ 109  
NA CO PRZYGOTOWAĆ SIĘ W NOWYM MIEJSCU ➤ 110

### **Jeśli znajdziesz się w strefie walk ➤ 113**

CO POSIADAĆ, CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ ➤ 114  
ZACHOWANIE NA WYPADEK ZETKNIĘCIA Z OSOBAMI UZBROJONYMI ➤ 115  
WYTYCZNE W RAZIE OSTRZAŁU ➤ 121  
POD BOMBAMI — LICZĄ SIĘ SEKUNDY ➤ 122  
RELACJA PREFERENCJI — CO JEST NAJWAŻNIEJSZE ➤ 126  
JAK INTERPRETOWAĆ SYGNAŁY ALARMOWE ➤ 126

### **Główne wytyczne survivalu miejskiego ➤ 129**

ZAGROŻENIA I ICH NIWELOWANIE ➤ 131  
PORUSZANIE SIĘ W TERENIE MIEJSKIM W STANIE WOJNY ➤ 131  
NARZĘDZIA I TECHNIKI SAMOOBRONY ➤ 136

- KORZYSTAJ ZE ŚWIATA LUSTER ➤ 137
- CZAS JAKO CZYNNIK ESKALUJĄCY ZAGROŻENIE ➤ 138
- NIEBEZPIECZEŃSTWA TOWARZYSZĄCE ➤ 139

## **CBRN ➤ 143**

### **Zagrożenie chemiczne i biologiczne ➤ 147**

- STAN ZAGROŻENIA — KOMUNIKATY ➤ 149
- SKAŻENIE BIOLOGICZNE: UCIEKAĆ CZY SIĘ CHRONIĆ ➤ 149
- SKAŻENIE CHEMICZNE: UCIEKAĆ CZY SIĘ CHRONIĆ ➤ 152
- JAK DŁUGO POZOSTAWAĆ W SCHRONIENIU ➤ 152
- CO ROBIĆ W WYPADKU INFЕКCJI LUB PORAŻENIA ŚRODKAMI CHEMICZNYMI ➤ 153

### **Zagrożenie atomowe — przygotowanie, postępowanie ➤ 155**

- STAN ZAGROŻENIA — KOMUNIKATY ➤ 157
- CO ROBIĆ W CHWILI EKSPLOZJI ➤ 157
- CO ROBIĆ PO PRZEJŚCIU FALI TERMICZNEJ I UDERZENIOWEJ ➤ 158
- MINIMALIZOWANIE SKUTKÓW SKAŻENIA ➤ 158

### **Co możesz zrobić już dziś ➤ 161**

- ZGROMADŹ DŁUGOTERMINOWE REZERWY ŻYWIENIOWE ➤ 163
- SKOMPLETUJ APTECZKĘ ➤ 164
- DOBIERZ (KUP) OPTYMALNE UBRANIA ➤ 164
- ZAPEWNIJ SOBIE ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI ➤ 164
- ZDOBAŹ PONADCZASOWĄ WALUTĘ ➤ 165
- SKOMPLETUJ SPRZĘT TYPU SURVIVALOWEGO ➤ 165
- ZBADAJ I WYZNACZ W DOMU MIEJSCA NAJBEZPIECZNIEJSZE ➤ 165
- ZNAJDŹ DOCELOWE PUNKTY EWAKUACJI ➤ 165
- PRZYGOTUJ PAKIETY EWAKUACYJNE ➤ 166
- SPRAWDŹ STAN TECHNICZNY POJAZDU ➤ 167
- ODDAJ KREW ➤ 167
- WEŹ UDZIAŁ W SZKOLENIU ➤ 168