

SPIS TREŚCI

TRADYCJE PRZYSPOSOBIENIA OBRONNEGO	5
---	----------

I. WYBRANE ZAGADNIENIA Z OBRONY CYWILNEJ

I ZAGROŻEŃ EKOLOGICZNYCH	10
1. Międzynarodowe konwencje w ochronie ludności	10
2. Podstawowe zadania i organizacja obrony cywilnej w Polsce . . .	15
3. Zagrożenia czasu pokoju i wojny	23
4. Ekologiczne zagrożenia regionalne	40
5. Charakterystyka rejonów porażenia*	44
6. Indywidualne środki ochrony przed skażeniami	48
7. Zbiorowe środki ochrony ludności	55
8. Ochrona żywności i wody przed skażeniami i zakażeniami	61
9. Ochrona zwierząt gospodarskich oraz paszy i płodów rolnych przed skażeniami i zakażeniami*	73
10. Ochrona dóbr kultury*	78
11. Zabiegi sanitarne i specjalne	82
12. Przyrządy do rozpoznania skażeń promieniotwórczych i chemicznych	94
13. Ochrona przeciwpożarowa	110
14. Ogólne zasady prowadzenia akcji ratunkowej	116
15. Obrona cywilna w innych państwach*	121

II. RATOWNICTWO I POMOC SANITARNA

1. Ogólne wiadomości o Czerwonym Krzyżu*	127
2. Leki i zasady ich stosowania*	133
3. Pierwsza pomoc poszkodowanym	138
4. Reanimacja (ożywianie)	147
5. Pomoc w nagłych wypadkach	153
6. Zranienia	168
7. Krwotoki i ich tamowanie	178
8. Urazy kości i stawów	185
9. Choroby zakaźne, inne patologie i nałogi*	192
10. Przenoszenie poszkodowanych i rannych	199
11. Pomoc poszkodowanym BMR	206
12. Opieka nad chorymi i poszkodowanymi	212

* Temat do wyboru

III. DZIAŁ OGÓLNOOBRONNY	224
1. Polskie symbole narodowe i wojskowe na przestrzeni wieków*	224
2. Ogólne wiadomości o Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*	232
3. Elementy dyscypliny w działaniach zespołowych*	239
4. Przysposobienie obronne w innych państwach*	243
Terenoznawstwo	247
1. Orientowanie się w terenie*	247
2. Marsz według azymutu*	271
3. Szkic terenu*	277
Łączność	287
1. Współczesne środki łączności*	287
2. Środki łączności przewodowej i radiowej w obronie cywilnej*	290
Strzelectwo sportowe	301
1. Broń sportowa*	301
2. Podstawowe zasady strzelania*	306
3. Przygotowanie do strzelania i strzelanie sportowe*	311