

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Trochę teorii, czyli poziomy zagrożenia i stopniowanie naszych działań	12
Rozdział I. Przygotowania, zanim wszystko się zacznie.	19
Podstawowe zapasy	19
Alternatywne pieniądze – towary, sztabki, monety, biżuteria	27
Domowa apteczka	29
Dobór odzieży	41
Przygotowanie samochodu i mieszkania	49
Broń do samoobrony	56
Co warto zawczasu przeciwzyć?	79
Rozdział II. Gdy się już zaczęło...	85
Stan wojenny – ograniczenia prawne i zasady postępowania dla ludności cywilnej	85
Ewakuacja ze strefy działań wojennych	90
Uchodźca	101
Zabezpieczenie mieszkania w momencie wyjazdu	102

Rozdział III. Przetrwanie na obszarze objętym działaniami wojennymi.	105
Alarmy przeciwlotnicze	105
Przetrwanie ataków w miejscu zamieszkania	112
Prowizoryczny schron	117
Sąsiedzka samopomoc i samoobrona – zasady organizacji	126
Okupacja, czyli jak zachować się na terenie zajęтым przez wroga	134
Miny i niewybuchy	138
Rozdział IV. Funkcjonowanie w dużym mieście pozbawionym elektryczności	149
Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym bez prądu	149
Domowe sposoby na magazynowanie i pozyskiwanie energii elektrycznej	154
Oświetlenie awaryjne	163
Awaryjne gotowanie	170
Awaryjne ogrzewanie	176
Awaryjne sposoby łączności i dostęp do mediów	183
Rozdział V. Przetrwanie w strefie totalnych zniszczeń	187
Zasady przetrwania w strefie totalnych zniszczeń	187
Pozyskiwanie wody	188
Żywność – racjonowanie zapasów i żywność nietypowa	193
Bezpieczne ognisko	198
Szaber	200
Zagrożenie chorobami – podstawowe zasady higieny	203
Zagrożenie ze strony zwierząt	208
Postępowanie z ciałami ofiar wojny	210
Rozdział VI. Broń masowego rażenia	213
Broń masowego rażenia – ABC	213
Środki ochrony indywidualnej	215

Broń atomowa – co zrobić, jeżeli przeżyłeś wybuch	225
---	-----

Rozdział VII. Błędne koncepcje przetrwania, czyli jakich zachowań „surwiwalowych” należy bezwzględnie unikać	229
„Chatka w Bieszczadach”	230
„Chomicza norka”, czyli mój dom – moja twierdza	232
„Samotny myśliwy”	234
Co wybrać?	238

Rozdział VIII. Mobilizacja – wskazówki dla przyszłego żołnierza i jego rodziny	241
Jak przygotować się na mobilizację?	241
Co zabrać ze sobą do wojska?	244
Mobilizacja – wskazówki dla rodziny	253
Opieka nad dziećmi	253
Kontakty z żołnierzami	254
Powrót z wojny	257

Rozdział IX. Sprawy niematerialne	263
Po co mamy przetrwać? Nastawienie psychiczne	263
Nadmiar czasu wolnego	264
Ochrona dóbr kultury i pamiątek rodzinnych	267
Ochrona kluczowego potencjału ludzkiego	270
Cena przetrwania	271

Bibliografia	275
---------------------	------------

Podziękowania	277
----------------------	------------