

Spis treści

Wstęp. Kim jest prepper?	7
Rozdział 1. Trudne czasy – czyli jakie?	15
Skala i prawdopodobieństwo zdarzenia	18
Koniec świata, jaki znamy	20
Czego uczy nas historia?	22
Kto nam pomoże, czyli o naiwnej wierze w pomoc służb	24
Gdzie spotka nas kataklizm?	26
Rozdział 2. Survivalowe potrzeby w domu i poza nim	31
Niezbędne do przeżycia	33
Życiodajne systemy, infrastruktura i ludzie	36
Samodzielność a samowystarczalność	39
Rozdział 3. Woda	41
Domowe zapasy wody	44
Jeśli nie wodociąg, to co?	49
Awaryjne zapasy wody w domu lub mieszkaniu	54
Zaimprovizowane metody pozyskiwania wody	57
Uzdatnianie wody	61
Rozdział 4. Żywność i żywienie w trudnych czasach	77
Zapasy żywności	79
Pozyskiwanie żywności na co dzień i w trudnych czasach	106
Produkcja żywności na co dzień i w sytuacji kryzysowej	110
Gotowanie w sytuacjach awaryjnych	119

Rozdział 5. Energia w domu	143
Do czego używa się w domu prądu?	145
Domowy sprzęt na baterie	149
Baterie, akumulatory i ładowarki	154
Radia, latarki i ładowarki na korbkę	156
Awaryjne i alternatywne źródła prądu dla domu	157
Światło bez prądu, czyli świece i lampy naftowe	171
Awaryjne metody na ogrzanie pomieszczeń w domu lub mieszkaniu	172
Zabezpieczenie domu przed skażeniami chemicznymi i biologicznymi	178
Rozdział 6. Samochód w sytuacjach kryzysowych i w trudnych czasach	181
Sytuacje kryzysowe w korzystaniu z samochodu	183
Wykorzystanie samochodu w sytuacjach kryzysowych	186
Przygotowanie samochodu na sytuacje kryzysowe	187
Samochodowe procedury poprawiające bezpieczeństwo	191
Jak robić zapas paliwa do samochodu?	192
Rozdział 7. Zestawy przetrwania	195
Zestaw EDC, do codziennego noszenia	198
Specyficzne zestawy przetrwania	205
Rozdział 8. Bezpieczeństwo w trudnych czasach i na co dzień	209
Rodzinna polityka bezpieczeństwa informacji	213
Zabezpieczanie dobytku	214
Broń palna jako ostateczny wyrównywacz szans	216
Bezpieczeństwo w czasie sytuacji kryzysowej i długotrwałego niedoboru	225
Rozdział 9. Ewakuacja	229
Co nas zmusi do ewakuacji?	231
Uciekać czy zaszyć się w domu?	232

Rodzaje zestawów ewakuacyjnych	235
Cel ewakuacji, czyli dokąd powinniśmy uciekać?	240
Jak i czym uciekać z miasta?	243
Testowanie ewakuacji	247
Muszę uciekać i co dalej?!	248
Rozdział 10. Człowiek i rodzina w trudnych czasach	251
Bliscy i ich uwzględnienie w przygotowaniach	253
Idealny dom na trudne czasy	255
Zabezpieczenie finansowe na trudne czasy	257
Śmierć końcem świata, jaki znamy	263
Zdrowie w trudnych czasach i na co dzień	267
Rozdział 11. Scenariusze apokaliptyczne	273
Globalny kryzys finansowy	275
Apokalipsa zombie	276
Skażenie radioaktywne wskutek użycia broni jądrowej lub awarii w elektrowni atomowej	277
Apokalipsa kontra zwykle trudne czasy, jakie znamy	279
Posłowie	281
Źródła zdjęć	282
Indeks	283