

Spis treści

Słowo wstępne ↘ 7

Od Autora ↘ 11

ROZDZIAŁ I

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo ↘ 17

ŻYĆ BEZPIECZNIE

- Zagrożenia wokół nas ↘ 19
- Mało fortunna „zasada zaprzeczenia” ↘ 21
- Każdy jest kowalem swojego losu ↘ 25
- Wiktymologia, czyli o nieświadomej prowokacji ofiary ↘ 26
- Sąsiedzi fundamentem naszego bezpieczeństwa ↘ 28
- Nie donosicielstwo, a moralny obowiązek ↘ 30
- Ostrzeżony to znaczy uzbrojony ↘ 33

O PRZESTĘPCZOŚCI

- Rozboje coraz brutalniejsze ↘ 39
- Czujność i zdrowy rozsądek przede wszystkim ↘ 40
- Nieufność wzmacnia ostrożność ↘ 43
- Asertywność ↘ 44
- Korepetycje zawodowego złodzieja ↘ 45

■ Krzyk rozdzierający powietrze ↘ 48

■ Liczy się nawyk ↘ 50

10 ZASAD PAŁKIEWICZA

Ten dekalog sam w sobie jest więcej wart niż cena książki ↘ 53

ZMIERZCH PRYWATNOŚCI

■ Permanentna inwigilacja ↘ 55

ROZDZIAŁ II

Bezpieczeństwo w czterech ścianach ↘ 59

- Okazjonalni złodziejaskowie i zawodowi włamywacze ↘ 62
- Tak okrada się dom i mieszkanie ↘ 65
- Rabuś profesjonalista ↘ 70
- Pokaż, że twój dom jest twierdzą ↘ 75
- Żelazna zasada — jak najwięcej barier ↘ 77
- Najpierw złe, potem dobre wieści. Czyli jak zapobiec włamaniu ↘ 79
- Osiedle zamknięte ↘ 80
- Ochrona osiedla otwartego ↘ 83
- Dom inteligentny ↘ 86
- Systemy alarmowe ↘ 86
- Drzwi antywłamaniowe podstawą bezpieczeństwa ↘ 87
- Zamki z atestem ↘ 89

- Okna i balkony ➤ 91
- Podręcznik złodzieja ➤ 93
- Nie daj się oszustom ➤ 96

Jak ustrzec się
przed przestępcami ➤ 98

Fortele z sejfem ➤ 99

- Jak zapewnić bezpieczeństwo
i wewnętrzny komfort
w mieszkaniu ➤ 100
- Rady Pałkiewicza, jak skutecznie
utrudnić pracę włamywaczowi
— podsumowanie ➤ 105
- „Okrągły stół”
w mokotowskim więzieniu ➤ 108

10 ZASAD PAŁKIEWICZA

Złodzieje radzą, jak wygrać
z ich kumplami ➤ 109

ROZDZIAŁ III

Nieszczęścia w mieszkaniu ➤ 111

- Dom wysokiego ryzyka ➤ 113
- Uwaga na grawitację ➤ 115
Aby uniknąć upadków ➤ 115
- Duszenie się ➤ 116
- Utonięcia ➤ 117
- Zatrucie ➤ 118
- Spadające przedmioty ➤ 119
- Czad, cichy zabójca ➤ 119
Jak uniknąć zatrucia czadem ➤ 120
- Zabójcza kuchnia ➤ 121
- Brak energii elektrycznej ➤ 126

- Porażenie prądem ➤ 128

Jak ustrzec się przed porażeniem
prądem elektrycznym ➤ 128

- Niezdrowa żywność ➤ 129
Poznaj podstawy
dobrej praktyki higienicznej ➤ 131
- Ubezpieczenie gwarancją
komfortu psychicznego ➤ 132
- Apteczka domowa ➤ 134

ROZDZIAŁ IV

Zagrożenia na ulicy ➤ 137

- Pierwsza zasada: ostrożność
i czujność ➤ 139
- Napadu można uniknąć ➤ 140
- Osobisty alarm antynapadowy ➤ 144
- Jak się zachować
podczas rabunku ➤ 145
- Jak zabezpieczyć auto
przed kradzieżą ➤ 145
Przechytrzyć złodzieja ➤ 155
Jak zmniejszyć prawdopodobieństwo
utrąty auta ➤ 157
Ubezpieczeniowi myśliwi ➤ 161
- Porady dla przechodniów ➤ 163
- Triki kieszonkowców ➤ 165
Podwój ostrożność.
Nie daj się okraść ➤ 171
- Wyrwana torebka ➤ 176
- Utrata telefonu komórkowego ➤ 178
- Nie daj się ocygać ➤ 179
- Komunikacja miejska ➤ 180

- Grzeszki taksówkarzy ➤ 185
- W metrze ➤ 187
- Bezpieczny rower ➤ 188
 - Jak utrudnić działanie złodziejowi ➤ 191
- Na plaży, kąpielisku i w basenie ➤ 194
- Park, miejsce zaczepki ➤ 197
- W kinie ➤ 198
- W windzie ➤ 199
- Bezpieczeństwo w lokalu gastronomicznym ➤ 200
- Ostrożnie w dyskotecce ➤ 203
- Imprezy masowe ➤ 205
- Jak wyjść cało z tłumu ogarniętego paniką ➤ 206
- Zakłócenia porządku na meczu piłkarskim ➤ 209
- Demonstracje ➤ 212
- Akty przemocy podczas rozruchów ➤ 215
- Bójki uliczne ➤ 216
- Uwaga, zły pies ➤ 217
 - Zasady postępowania z psami ➤ 217
 - Co zrobić, gdy pies cię zaatakuje ➤ 218
- Smog powodujący zaburzenia oddychania ➤ 219
- Biorąc narkotyki, szukasz samego siebie ➤ 222
- Broń dla własnego bezpieczeństwa ➤ 222
- Karty kredytowe, ostrożnie ze skimmingiem ➤ 227
- Bankomat ➤ 229

ROZDZIAŁ V

W podróży ➤ 235

- Uwaga na biura podróży ➤ 237
- Hotel ➤ 245
- Podróż samochodem ➤ 247
 - Kilka słów o pasach bezpieczeństwa ➤ 248
 - Wypadek drogowy ➤ 254
- Jazda pociągiem ➤ 259
 - Jak ustrzec się przed złodziejem ➤ 260
- Podróż samolotem ➤ 264
- Epidemie ➤ 266
- Pułapki Erosa ➤ 268

ROZDZIAŁ VI

Internet ➤ 271

- Przestępstwa komputerowe ➤ 273
- Bezpieczny Internet ➤ 274
- Zakupy online. Jak chronić się przed oszustwami ➤ 278
- Bezpieczne dziecko w sieci ➤ 280
- Romansowanie ➤ 280
- Co to jest kradzież tożsamości ➤ 281

ROZDZIAŁ VII

Występki i zbrodnie ➤ 287

- Oszuści trafiają na podatny grunt ➤ 289
 - Jak nie dać się oszukać ➤ 290
- Pułapki telefoniczne ➤ 294

■ Nabijanie w butelkę ➤ 295

■ Utraciłeś dokumenty?
Zastrzeż je w banku! ➤ 297

■ Niebezpieczne pożyczki ➤ 298

■ Szantaż ➤ 298

■ Fałszerstwa ➤ 300

Jak ustrzec się przed fałszywkami
podczas zakupów ➤ 300

■ Podróbki. Pierre Cardin
i nie tylko ➤ 301

■ Porwanie ➤ 302

Jak zachować się
w przypadku porwania ➤ 304

Jak opisywać przestępcę
policjantom ➤ 308

10 BŁĘDÓW zdaniem Pałkiewicza
popelnianych najczęściej ➤ 309

ROZDZIAŁ VIII

Bezpieczeństwo kobiet, dzieci i seniorów ➤ 311

BEZPIECZEŃSTWO KOBIET

■ Jak uniknąć zagrożenia ➤ 313

10 ZASAD PAŁKIEWICZA

Ten dekalog sam w sobie
jest więcej wart niż cena książki ➤ 316

Alkohol w życiu kobiety ➤ 319

■ Uporczywe nękanie ➤ 319

■ Molestowanie seksualne ➤ 320

■ Przemoc w związku ➤ 321

■ Jak ustrzec się przed gwałtem ➤ 322

BEZPIECZEŃSTWO DZIECI

■ Małe dzieci wymagają
szczególnej opieki ➤ 329

■ Jak ominąć zagrożenia w kuchni ➤ 329

■ W pokoju i w łazience ➤ 330

■ W ogrodzie ➤ 332

■ Zwierzęta domowe ➤ 332

■ Szkoła ➤ 333

■ Nastolatki w świecie sekstingu ➤ 336

■ Przemoc wobec nieletnich ➤ 337

BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW

■ Sędziwy wiek ➤ 343

■ Plaga oszustów ➤ 344

■ Nie bądź łatwą ofiarą ➤ 345

■ Nieszczęśliwe wypadki
w mieszkaniu ➤ 346

Jak uniknąć upadków ➤ 346

ROZDZIAŁ IX

Kłęski żywiołowe ➤ 351

■ Żywiołu nie da się uniknąć... ➤ 353

■ Ewakuacja — zachowaj spokój ➤ 355

■ Powódź, groźny żywioł ➤ 359

■ Jak przeżyć upał ➤ 365

10 ZASAD PAŁKIEWICZA

Dekalog pozwalający
łatwiej przeżyć upał ➤ 367

■ Fala zimna ➤ 368

■ Intensywne opady śniegu ➤ 371

■ Niebezpieczna gołoledź ➤ 377

- Mgła ↘ 377
- Gwałtowna burza ↘ 378
- Uderzenie pioruna ↘ 381
 - Jak przeżyć uderzenie pioruna ↘ 381
 - Jak się zachować w przypadku porażenia przez piorun ↘ 385

- Gradobicie ↘ 385
- Trąba powietrzna ↘ 385
- Osuwiska ↘ 388

Jak zapobiegać temu zagrożeniu,
jak się przed nim bronić ↘ 388

- Rumowiska rzeczne ↘ 389
- Lawiny ↘ 389
- Pożar lasu ↘ 391
- Wulkany ↘ 393
- Trzęsienie ziemi ↘ 394
- Tsunami ↘ 396

ROZDZIAŁ X

Terroryzm ↘ 399

- Walka z terroryzmem ↘ 401
- Polska nie jest wolna od zamachów ↘ 402
- W grupie zakładników ↘ 406
- Operacja uwolnienia ↘ 407
- Zamach bombowy ↘ 408

Jak postępować w sytuacjach
zagrożenia incydem
bombowym ↘ 409

Jak się zachować po otrzymaniu
informacji o podłożeniu lub groźbie
podłożenia bomby ↘ 414

- Przesyłka niewiadomego pochodzenia ↘ 414
- Urowadzenie samolotu ↘ 415
 - Jak postępować w przypadku uprowadzenia samolotu ↘ 415
 - Uwolnienie ↘ 416

ROZDZIAŁ XI

Zagrożenia przemysłowe, nuklearne i chemiczne ↘ 419

ZAGROŻENIA PRZEMYSŁOWE

- Skażenie atmosfery ↘ 421
- Skażenie wód ↘ 423
- Azbest, cichy morderca ↘ 423
- Odpady i ich utylizacja ↘ 426
- Hałas, prawo człowieka do ciszy i spokoju ↘ 427

ZAGROŻENIA NUKLEARNE, CHEMICZNE I BIOLOGICZNE

- Zagrożenie nuklearne ↘ 431
- Jak postępować w przypadku skażeń biologicznych i chemicznych ↘ 433

ROZDZIAŁ XII

Pożar ↘ 437

- Nie dopuść do powstania pożaru ↘ 439
- Pożar w budynku mieszkalnym ↘ 439
- Pożar w twoim mieszkaniu ↘ 440
- Eksploatacja butli z gazem płynnym propan-butan ↘ 444

- Urządzenia grzewcze ➤ 448
- Użytkowanie ozdób świątecznych ➤ 449
- Ewakuacja z obiektów użyteczności publicznej ➤ 452
- Bezpieczne użytkowanie materiałów pirotechnicznych ➤ 453

ROZDZIAŁ XIII

Samoobrona

- walka bez reguł ➤ 455

- Na ulicy nie liczą się sportowe zasady, zapomnij o fair play ➤ 457
- Bez pardonowy, agresywny kontratak ➤ 457
- Mało humanitarna lekcja ➤ 460
- Wykorzystaj wszystko, co masz pod ręką ➤ 461

- Zawiadomienie o wypadku pogotowia ratunkowego i policji ➤ 479

ZDROWY TRYB ŻYCIA

- Zapewnij sobie komfort psychiczny ➤ 481

MIEJSCE PRACY

- Warunki pracy ➤ 483
- Złodziej w biurze ➤ 486

ROZDZIAŁ XV

Optymizm

mimo wszystko ➤ 489

- Wiara we własne siły pozwala z ufnością patrzeć w przyszłość ➤ 491

10 ZGUBNYCH KROKÓW obniżających barierę bezpieczeństwa ➤ 492