

SPIS TREŚCI

Zagrożenia ludności w czasie pokoju i w okresie wojny	5
1. Zagrożenia czasu pokoju	5
2. Zagrożenia czasu wojny	15
3. Regionalne zagrożenia ekologiczne	30
Podstawowe zadania obrony cywilnej w systemie obronnym	
Rzeczypospolitej Polskiej	39
4. Ogólne wiadomości o ochronie ludności	39
5. Cel, zadania i organizacja obrony cywilnej	44
6. Obowiązki obywateli w zakresie obronności kraju	50
Wybrane zagadnienia międzynarodowego prawa humanitarnego	57
7. Międzynarodowa pomoc humanitarna	57
8. Ochrona rannych i chorych	65
9. Ochrona ludności cywilnej podczas wojny	70
10. Ochrona ofiar konfliktów zbrojnych nie mających charakteru międzynarodowego	75
11. Ochrona dóbr kultury	80
Ochrona ludności w ramach powszechnej samoobrony	84
12. Sposoby alarmowania ludności	84
13. Indywidualne środki ochrony przed skażeniami	91
14. Zbiorowe środki ochrony przed skażeniami	100
15. Przyrządy do rozpoznania skażeń promieniotwórczych i chemicznych	111
16. Ochrona żywności i wody przed skażeniami i zakażeniami	124
17. Ochrona płodów rolnych, paszy i zwierząt gospodarskich przed skażeniami i zakażeniami	133
18. Zabiegi sanitarne i specjalne	140
19. Zapobieganie powstawaniu i rozprzestrzenianiu się pożarów	149
20. Posługiwanie się sprzętem i środkami do gaszenia pożarów	156
21. Ratowanie ludzi i dóbr z rejonu pożaru	166
22. Ochrona ludności przed katastrofalnymi zatopieniami i powodzią	171
23. Ogólne zasady prowadzenia akcji ratunkowej	179
Ratownictwo i pierwsza pomoc	184
24. Ogólne wiadomości o budowie i czynnościach organizmu ludzkiego	184
25. Rozpoznawanie stanów zagrożenia życia i zdrowia	195
26. Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia	200
27. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	204

28. Udzielanie pierwszej pomocy poszkodowanym	211
28. 1. Rany	211
28. 2. Krwotoki	220
28. 3. Urazy głowy i kręgosłupa	228
28. 4. Urazy kości i stawów	235
28. 5. Urazy termiczne i chemiczne	243
28. 6. Zatrucia organizmu	258
28. 7. Ukąszenia, pogryzienia i użądlenia	264
28. 8. Nagłe załabnięcia	267
28. 9. Ciała obce w organizmie	272
28.10. Pomoc poszkodowanym bronią masowego rażenia (BMR), substancjami promieniotwórczymi i trującymi w wyniku awarii przemysłowych i komunikacyjnych	277
29. Posługiwanie się apteczką pierwszej pomocy i środkami podręcznymi	283
30. Bandażowanie (desmurgia)	290
31. Sposoby ewakuacji poszkodowanych	299
32. Alarmowanie o zagrożeniu i wezwanie pomocy	306
33. Ratownictwo w wypadkach komunikacyjnych	309
34. Opieka nad poszkodowanym i chorym	313
35. Współczesne zagrożenia zdrowia ludzkiego	323
Wybrane zagadnienia ogólnowojskowe	333
36. Ogólne wiadomości o Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej	333
37. Elementy dyscypliny w działaniach zespołowych	344
<i>Terenoznawstwo</i>	350
38. Orientacja w terenie	350
39. Czytanie map i planów	361
40. Określanie miejsca zdarzenia	372
41. Marsz według azymutu	378
<i>Łączność</i>	383
42. Współczesne środki łączności	383
43. Środki łączności w obronie cywilnej	395
<i>Strzelectwo sportowe</i>	403
44. Broń sportowa	403
45. Podstawowe zasady strzelania	407
46. Podstawowe sposoby strzelania	411