

## DZIAŁ PIERWSZY

### WPROWADZENIE

#### Wstęp

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | <b>Polska w czasie wojny</b>                   | 9  |
| 2. | <b>Kolejna wojna kiedyś nadejdzie</b>          | 11 |
| 3. | <b>Cywil we współczesnym konflikcie</b>        | 17 |
| 4. | <b>Czy to naprawdę dotyczy nas wszystkich?</b> | 21 |
| 5. | <b>Zagrożenia w miejscu zamieszkania</b>       | 25 |
| 6. | <b>Czy państwo nam pomoże?</b>                 | 29 |

## DZIAŁ DRUGI

### PRZYGOTOWANIA

- |      |                       |    |
|------|-----------------------|----|
| 1.   | <b>Przed kryzysem</b> | 45 |
| 1.1. | Zdrowie               | 47 |
| 1.2. | Plan działania        | 49 |
| 1.3. | Szkolenia i trening   | 52 |

1.4.	Zakupy	56
1.5.	Lokalna społeczność	86
1.6.	Budynek i otoczenie	87
<b>2.</b>	<b>Bezpieczeństwo i samoobrona</b>	<b>93</b>
2.1.	Mój dom – moja twierdza	94
2.2.	Sytuacje niebezpieczne	96
2.3.	Walka wręcz	97
2.4.	Broń biała	98
2.5.	Broń palna	99
2.6.	Zamachy terrorystyczne	114

## DZIAŁ TRZECI

### ROZPOCZĘCIE KRYZYSU

119

<b>1.</b>	<b>Kiedy się zacznie</b>	<b>121</b>
1.1.	Pierwsze kroki	122
1.2.	Alarmy i schrony	125
1.3.	Informacja i dezinformacja	128
1.4.	Brak prądu	133
1.5.	Brak wody	135
1.6.	Brak ogrzewania	136
1.7.	Zagrożenia jądrowe	137
1.8.	Sabotaż i dywersja	142
1.9.	Dzień „zero”	144
1.10.	Kilka dni później	147
1.11.	Codzienne życie w kryzysie	148
1.12.	Jak rozmawiać z dzieckiem	151
<b>2.</b>	<b>Społeczność</b>	<b>155</b>
2.1.	Organizacja większej grupy	155
2.2.	Zarządzanie budynkiem	157
<b>3.</b>	<b>Evakuacja</b>	<b>163</b>
3.1	Kiedy wyjechać	164
3.2.	Przed podróżą/porady na drogę	166
3.3.	Jak przekonać osobę starszą do wyjazdu	171
<b>4.</b>	<b>Medycyna i ratownictwo</b>	<b>173</b>
4.1.	Pierwsza pomoc	174
4.2.	Typowe urazy i choroby w czasie kryzysu	189
4.3.	Lekarstwa na popularne choroby	205
4.4.	Zaawansowane zabiegi medyczne	207
<b>5.</b>	<b>Zakończenie kryzysu</b>	<b>209</b>

**MATERIAŁY POMOCNICZE****211****1. Listy i spisy****213**

- |       |                                       |     |
|-------|---------------------------------------|-----|
| 1.1.  | Apteczki                              | 213 |
| 1.2.  | Odzież                                | 218 |
| 1.3.  | Wypoczynek                            | 218 |
| 1.4.  | Żywność                               | 219 |
| 1.5.  | Higiena i kosmetyki                   | 220 |
| 1.6.  | Dla dzieci                            | 220 |
| 1.7.  | Zwierzęta                             | 220 |
| 1.8.  | Finanse                               | 221 |
| 1.9.  | Dokumenty                             | 221 |
| 1.10. | Plecak powrotny do domu               | 222 |
| 1.11. | Plecak ewakuacyjny                    | 222 |
| 1.12. | Sprzęt techniczny                     | 223 |
| 1.13. | Narzędzia                             | 224 |
| 1.14. | Akcesoria                             | 225 |
| 1.15. | Samochód                              | 225 |
| 1.16. | Rower                                 | 226 |
| 1.17. | Inny sprzęt                           | 226 |
| 1.18. | Przed wyjazdem                        | 226 |
| 1.19. | Karta informacyjna dziecka            | 227 |
| 1.20. | Zakupy w ramach lokalnej społeczności | 228 |
| 1.21. | Komunikacja awaryjna                  | 228 |

**2. Ankieta oceny poziomu przygotowania****231****Podziękowania****233****Bibliografia****235**