

Předmluva ke 2. vydání	16
1. Typy krizových situací	22
2. Zachovejte klid a mějte připravený plán	23
3. Osobní bezpečnost	25
3.1. Korektní sousedské vztahy	25
3.2. O vaší připravenosti nemusí všichni vědět	25
3.3. Mějte přehled o svém bezprostředním okolí a správně jej vyhodnocujte	25
3.4. Nebudte na veřejnosti nápadní – vyhněte se včas konfliktu	26
3.5. Nevšímavost ke svému okolí	27
3.6. Naučte se zavolat si o pomoc – nebudte snadným terčem	28
3.7. Vynucený kontakt s útočníkem	29
3.8. Braňte se!	31
3.8.1. Rozpoznání agrese útočníka	31
3.8.2. Nutná obrana a krajní nouze.	33
3.8.3. Zadržení útočníka	34
3.8.4. Příklady nutné obrany a krajní nouze	34
3.8.5. Útěk	37
3.8.6. Aktivní střelec ^{[9], [27] a [28]}	37
3.8.6.1. Uteč ^{[9], [27] a [28]}	38
3.8.6.2. Ukryj se ^{[9], [27] a [28]}	38
3.8.6.3. Bojuj ^{[1] a [9]}	38
3.8.6.4. Volejte	39
3.8.6.5. Evakuace	39
3.9. Obranné prostředky	40
3.9.1. Obranný sprej	40
3.9.2. Kapesní alarm	41
3.9.3. Křik a volání o pomoc	41
3.9.4. Cokoliv co máte po ruce.	41
3.9.5. Elektrický paralyzér	43
3.9.6. Teleskopický obušek a tonfa	44
3.9.7. Legálně držená střelná zbraň	45
3.9.8. Nůž, plynová pistole, flobertky, vzduchové a airsoftové zbraně	47
3.10. Zvířata	48
3.10.1. Napadení člověka psem a divokým prasetem	48
3.10.1.1. Napadení člověka psem ^[12]	49

3.10.1.1.1.	Modelové situace napadení psem ^[12]	51
3.10.1.1.2.	Po boji se psem a příprava na boj s ním ^[12]	55
3.10.1.2.	Napadení člověka divokým prasetem ^{[1] a [51]}	56
3.10.2.	Setkání se šelmami ^{[1] a [67]}	58
3.10.2.1.	Setkání s vlkem	58
3.10.2.2.	Setkání s hadem	59
3.10.2.3.	Setkání s rysem	60
3.10.2.4.	Setkání s medvědem	60
4.	Mějte užitečné věci po ruce	62
4.1.	KPZ (Krabička Poslední Záchrany)	62
4.2.	EDC (Every Day Carry)	65
4.3.	Evakuační zavazadlo (Bug Out Bag)	69
4.3.1.	Evakuační zavazadlo dle IZS	69
4.3.2.	Evakuační zavazadlo upravené	70
5.	Sirény ^{[24], [25] a [26]}	78
6.	Domov	80
6.1.	Zabezpečení objektu proti osobám a zvířatům	80
6.2.	Přerušení dodávek energií	81
6.2.1.	Světlo	81
6.2.2.	Teplo	81
6.2.3.	Voda a potraviny.	82
6.2.3.1.	Voda	82
6.2.3.2.	Potraviny	82
6.3.	Léky, zdravotnické potřeby a osobní hygiena.	82
6.3.1.	Léky	82
6.3.2.	Zdravotnické potřeby	82
6.3.3.	Osobní hygiena	83
6.4.	Znalost nejbližšího okolí.	84
6.5.	Informace a komunikace.	84
7.	Pracoviště	85
8.	Dopravní prostředek	86
8.1.	Cestování v České republice	86
8.1.1.	Povinná a doporučená výbava	86
8.1.2.	Záchranářská ulička	88
8.1.3.	Kamera	88
8.1.4.	Autobaterie ^{[35], [36] a [37]}	89
8.1.4.1.	Startovací kabely	89

8.1.4.2.	Přenosný akumulátor (booster)	90
8.1.4.3.	Problém nemusí být jen v autobaterii	91
8.1.4.4.	Pokud auto i přes veškerou snahu nenastartovalo	91
8.1.5.	Centrální zamykání	91
8.1.6.	Parkování pozadu	92
8.2.	Cesty do zahraničí	92
8.2.1.	Povinná výbava	92
8.2.2.	Použití kamery a navigace ve vozidle	96
8.2.3.	Převážení zvířat a zbraní ve vozidle a v zavazadle	97
8.2.4.	System Drozd ^[63]	97
8.2.5.	Nouzová telefonní čísla v zahraničí	98
8.2.6.	Základní fráze v anglickém jazyce ^[64]	98
8.2.6.1.	První kontakt.	98
8.2.6.2.	Co se stalo	99
8.2.6.3.	Kdy se to stalo	100
8.2.6.4.	Kde se to stalo	100
8.2.6.5.	Kdo volá	101
8.2.6.6.	Číslovky	101
9.	Volnočasové aktivity	103
10.	První pomoc	104
10.1.	První pomoc v běžném životě	104
10.2.	Vybrané kapitoly první pomoci poskytované laikem	104
10.2.1.	Co je zdravotnická laická první pomoc? ^[10]	104
10.2.2.	Vyšetření pacienta ^[10]	105
10.2.3.	Volání na tísňovou linku ^[10]	106
10.2.3.1.	Co se stalo	106
10.2.3.2.	Jaký je zdravotní problém	106
10.2.3.3.	Informace o pacientovi	107
10.2.3.4.	Kam sanitka pojede, kde je místo nehody.	107
10.2.4.	Součinnost laika se zdravotnickou záchrannou službou ^[10]	109
10.2.4.1.	Pokud se ocitnete na místě havárie	109
10.2.4.2.	Volal/a jsem sanitku – co mám dělat?	109
	Sanitní vůz je na cestě – co teď? ^[10]	109
	Pacient je v sanitním voze, ale zatím nikam nejede – něco se stalo? ^[10]	110
	Sanitní vůz odjel – a co bude dál? ^[10]	110
	Proč mě nesvezou v sanitním voze s pacientem? ^[10]	111
10.2.4.3.	Jedu v autě a slyším houkat sanitní vůz ^[10]	111
10.3.	První pomoc při dopravní nehodě	112

Po kolapsu civilizace ...	116
11. Voda	117
11.1. Nutnost vody pro přežití.	117
11.2. Uchovávání a skladování vody	117
Příklady nádob na skladování vody	118
11.3. Filtrace a čištění vody	120
11.4. Hledání a získávání vody v terénu	120
11.4.1. Způsoby získávání vody v terénu	120
11.4.2. Zásady pro získávání vody jejím sběrem v terénu	121
12. Potraviny.	122
12.1. Příjem a výdej energie	122
12.2. Skladování potravin	125
12.2.1. Jaké potraviny skladovat.	126
12.2.1.1. Sušené potraviny	126
12.2.1.2. Konzervované potraviny	126
12.2.1.3. Mražené potraviny	127
12.2.1.4. Dehydrované potraviny	127
12.2.1.5. Suché potraviny.	127
12.2.1.6. Ostatní	127
12.2.2. Zásady pro skladování potravin	127
12.3. Získávání potravin ze stávající infrastruktury	128
12.4. Pěstování potravin	128
12.5. Příklady nouzových potravin.	128
12.5.1. Pemikam	128
12.5.2. Suchary	128
12.5.3. Pečivo bez droždí	129
12.5.4. Hlemýždi ^{[1] a [40]}	129
12.5.5. Slimáci	130
12.5.6. Žaludy a kaštiny ^{[1] a [41]}	131
12.5.7. Kopřivy ^{[1] a [14]}	132
12.5.8. Kočičí a psí konzervy	132
12.6. Recepty	133
13. Oheň	136
13.1. Dobrý sluha ale špatný pán	136
13.2. Způsoby rozdělení ohně	136
13.2.1. Zápalky	136
13.2.2. Mechanická energie	136
13.2.2.1. Údery kovovým předmětem ^[42]	136
13.2.2.2. Látky citlivé na mechanické podněty ^[42]	137
13.2.2.3. Křesadla a zapalovače	137

13.2.2.4.	Třecí metody ^[42]	137
13.2.2.5.	Primitivní způsoby	137
13.2.3.	Slunce a Fresnelova lupa	137
13.2.4.	Elektřina ^[42]	137
13.2.5.	Chemikálie ^[42]	138
13.2.6.	Rozebrání zářivky ^[42]	138
13.3.	Materiály pro rozdělení ohně	138
13.4.	Výroba troudu	139
13.5.	Rozdělení ohně na sněhu a v mokřém prostředí	140
13.6.	Hořící oblečení	141
13.7.	Výhřevnost dřeva	141
14.	Střecha nad hlavou	142
14.1.	Ideální domov	142
14.1.1.	Trvanlivá konstrukce	142
14.1.2.	Snadný přístup ke zdrojům	142
14.1.3.	Mít přehled o okolí, informace o okolí	142
14.1.4.	Více únikových cest	143
14.1.5.	Zabezpečené přístupy	143
14.1.6.	Zdroj vody, tepla, světla a energie nezávisle na infrastruktuře	144
14.1.7.	Bezproblémové okolí	144
14.1.8.	Dostatek prostoru na nouzové zásoby	144
14.1.9.	Umožňuje kvalitní odpočinek	144
14.1.10.	Dostatek soukromí pro každého obyvatele	144
14.1.11.	Oddělený prostor pro přípravu jídla, konzumování potravy a hygienu	144
14.2.	Stávající domov	144
14.2.1.	Rodinný dům	145
14.2.2.	Byt	145
14.3.	Adoptovaný domov	145
14.4.	Nově budované přístřeší	146
15.	Energie	147
15.1.	Baterie	147
15.2.	Tzv. obnovitelná energie	147
15.3.	Parní energie	148
15.4.	Elektrocentrály	148
15.5.	Lidská energie	148
16.	Platidla v PA situaci a výměnný obchod (barter)	149
17.	Komunikace	150
18.	Psychologie	151

18.1.	Úvod	151
18.2.	Stres	151
18.2.1.	Obvyklé stresové faktory v životě před PA situací ^[45] . . .	151
18.2.1.1.	Fyzikální faktory	151
18.2.1.2.	Psychické faktory	152
18.2.1.3.	Sociální faktory	152
18.2.1.4.	Traumatické faktory.	152
18.2.1.5.	Dětské faktory	152
18.2.2.	Možné stresové faktory v životě po PA situaci ^[1] a ^[11] . . .	152
18.2.2.1.	Životní prostředí	152
18.2.2.2.	Hlad a žízeň.	152
18.2.2.3.	Únava.	152
18.2.2.4.	Izolace	153
18.2.2.5.	Strach a úzkost	153
18.2.2.6.	Frustrace a deprese ^[47] a ^[48]	153
18.2.2.7.	Osamělost a nuda.	153
18.2.2.8.	Vina	154
18.2.2.9.	Zranění	154
18.3.	Důsledky stresu ^[1] a ^[45]	154
18.4.	Zvládání stresu v PA světě	155
18.5.	Nové jméno	156
19.	Zbraně, sebeobrana a zajištění domova.	157
19.1.	Násilí v PA světě	157
19.2.	Zbraně	157
19.2.1.	Rozdělení ručních zbraní ^[1] , ^[4] , ^[49] a ^[50]	157
19.2.1.1.	Bodné a sečné zbraně	157
19.2.1.2.	Vrhané zbraně.	157
19.2.1.3.	Granátomety	158
19.2.1.4.	Střelné zbraně.	158
	Mechanické zbraně	158
	Plynové zbraně	158
	Palné střelné zbraně	158
19.2.1.5.	Automatické palné zbraně.	159
19.2.1.6.	Raketové palné zbraně	160
19.2.2.	Střelivo pro ruční zbraně	160
19.2.3.	Výběr zbraně	161
19.2.4.	Nejvhodnější zbraň pro PA situaci.	161
19.2.5.	Skládování a údržba zbraní a střeliva	162
19.2.6.	Výroba improvizovaných zbraní, střeliva a výbušnin.	162
19.2.6.1.	Improvizované zbraně.	162

19.2.6.2.	Improvizované střelivo	163
19.2.6.3.	Výbušniny	163
19.3.	Zajištění domova	163
20.	Lov zvířat	165
20.1.	Zvířata v přírodě před a po <i>PA</i> situaci	165
20.2.	Zvířata v naší krajině ^[52]	165
20.3.	Způsob lovu zvěře	168
20.3.1.	Lov zvěře odstřelem	168
20.3.1.1.	Myslivecká rána a myslivecká vzdálenost	168
20.3.1.2.	Individuální lov	169
20.3.1.3.	Skupinový lov	171
20.3.2.	Zvláštní způsoby lovu	172
20.3.3.	Chytání zvěře	172
20.4.	Zpracování zvěře	172
20.5.	Známky výskytu zvěře	173
20.6.	Pasti uváděné v příručkách o přežití	173
20.7.	Psychické rozpoložení lovce při prvním zabití zvěře.	174
21.	Sběr lesních plodů, rostlin, hub a hmyzu.	175
22.	Chov zvířat.	178
23.	Pěstování vlastních potravin	179
23.1.	Jak začít pěstovat	179
23.2.	Kdy začít pěstovat	179
23.3.	Co pěstovat.	179
23.4.	Semena	180
23.4.1.	Skladování semen ^[56]	180
23.4.2.	Výběr semen a semenaření	181
24.	Přesun osob a nákladu	182
25.	Jednotlivec a komunita.	183
25.1.	Kdo má větší šanci na přežití?.	183
25.2.	Vznik komunit v <i>PA</i> světě	183
25.3.	Komunita v <i>PA</i> světě	183
25.3.1.	Vztahy v komunitě.	183
25.3.2.	Staří lidé a děti v komunitě	184
25.3.3.	Dělba činností v rámci komunity	184
25.3.4.	Vedení a organizování komunity	187
25.3.5.	Vztahy mezi komunitami	188
25.3.6.	Demokracie nebo diktatura?	188
26.	Nedocenitelné drobnosti	189
26.1.	Toaletní papír.	189
26.2.	Dezinfekce rukou.	189

26.3.	Mýdlo	189
26.4.	Zapalovače	189
26.5.	Lepicí páska	189
26.6.	Svítící tyčinky (lightsticky)	190
26.7.	Papírové kapesníky	190
26.8.	Vitamíny	190
26.9.	Hliníková fólie (alobal)	190
26.10.	Cigarety	190
26.11.	Alkohol.	190
26.12.	Obvazy	190
26.13.	Munice	191
26.14.	Kečup a hořčice (ochucovadla)	191
26.15.	Koření	191
26.16.	Sladkosti a cukrovinky	191
26.17.	Krémy	191
26.18.	Jelení lůj	191
26.19.	Rychlouzavírací sáčky.	191
26.20.	Základní léky	192
26.21.	Opalovací krém.	192
26.22.	Mouka	192
26.23.	Cukr	192
26.24.	Produkty pro zajištění ženské intimní hygieny	192
26.25.	Semena	192
26.26.	Zápalky.	192
26.27.	Psací potřeby a papír	193
26.28.	Kondomy.	193
26.29.	Jedlá soda.	193
26.30.	Ochrana proti dešti.	193
26.31.	Odličovací tampony	193
26.32.	Stahovací pásy	193
26.33.	Sůl	194
26.34.	Svíce	194
26.35.	Tkaničky	194
26.36.	Živočišné uhlí	194
26.37.	Zubní kartáček a zubní pasta	194
26.38.	Rybářský vlasec	194
26.39.	Ručníky	194
26.40.	Šicí potřeby.	195
27.	Manganistan draselný ^{[1], [65] a [66]}	196
28.	Lékařská péče v PA světě	198

28.1.	Dostupnost lékařské péče v PA světě	198
28.2.	Kurzy první pomoci a další vzdělávání	198
28.3.	Hygiena v PA světě	198
28.3.1.	Čistota je půl zdraví	198
28.3.2.	Hmyz a hlodavci	199
28.3.3.	Zuby	199
28.3.4.	WC	200
	Kompostovací toaleta ^[60]	200
	Toalety na bázi kontejnerů	200
	Latrína	200
	Chemická toaleta	200
28.3.5.	Tělesná hygiena v PA světě	201
28.4.	Péče o zdraví v PA světě	201
28.4.1.	První pomoc	201
28.4.2.	Péče o nemocného	202
Závěr		203
Přehled použitých zdrojů.		204
Literatura		204
Internetové odkazy.		206
Poznámky		208