

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Jakoś to będzie	9
Umiesz liczyć, licz na siebie	11
Adresaci książki.....	13
 Rozdział 1. Współczesne zagrożenia.....	15
Silne wiatry	15
Powódzie	18
Susze	23
Trzęsienia ziemi	26
Ekstremalne temperatury	28
Pożary.....	31
Sabotaż i dywersja.....	36
Cyberataki.....	42
Dezinformacja.....	45
Blackout	51
Terroryzm	55
Atak nuklearny.....	60
Atak rakietowy.....	63
Ataki dronów	65
Podsumowanie	67

Rozdział 2. Gotowość obywatelska	69
Unijna strategia gotowości, czyli Unia Gotowości	70
<i>Bosai</i> oraz Phase Free – koncepcje japońskie	84
Anatomia katastrofy – jak przebiegają kryzysy	96
Gotowość na zagrożenia	98
Istota przygotowania jako forma ubezpieczenia przyszłości .	103
Piramida potrzeb (hierarchia Masłowa)	106
Trójkąt przetrwania	108
Od czego zacząć przygotowania	109
Godzina „W” – role, obowiązki i zalecenia dla cywili	154
Kiedy zostać na miejscu, a kiedy się ewakuować	168

Rozdział 3. Psychologia: jak przetrwać sytuację	
kryzysową i nie ulec panice	193
Równowaga między przygotowaniem a paranoją	194
Jak wzmocnić nadzieję w trudnych czasach	194
Jak przygotować się psychicznie na kryzysy	197
Przewiduj wszystko, co może pójść nie tak	199
Zrozumienie sytuacji i własnych reakcji	200
Techniki uspokajające	203
Podejmowanie decyzji w sytuacji kryzysowej	205
Trzymanie się razem do czasu akcji ratunkowej	206
Czy twoi sąsiedzi są największym zagrożeniem, czy najsilniejszym atutem w sytuacji kryzysowej	208
Dlaczego dajemy się oszukiwać	212
Adaptacja do nowej rzeczywistości	216
Dzieci a sytuacje kryzysowe i przygotowania na trudne czasy	220

Rozdział 4. Plecak ewakuacyjny	225
Do czego się spakować	225
Na ile dni powinien wystarczyć zestaw przetrwania	228
Gdzie przechowywać swój zestaw przetrwania.....	229
Zawartość zestawu ewakuacyjnego	230
Popularne błędy związane z pakowaniem i jak ich unikać ..	237
Kiedy skorzystać z zestawu ewakuacyjnego	250
Zasady dotyczące higieny w terenie.....	252
 Rozdział 5. Schrony publiczne, niepubliczne i prywatne ...	257
Status polskich schronów.....	258
Schrony w innych częściach Europy.....	260
Jak Izrael chroni swoich obywateli.....	263
Przed czym ma chronić schron.....	266
Podstawowe funkcje schronów oraz ukryć	267
Jeśli nie schron, to co w zamian	268
Gdzie się schronić w Polsce	270
Wypożyczenie budowli ochronnej.....	275
Co zabrać ze sobą do schronu.....	277
Jakie zasady i warunki panują w schronie.....	278
Jak długo pozostać w schronie	286
Czy rzeczywiście będziemy tam bezpieczni	288
Schrony przydomowe	293
 Dodatek A: Rodzaje alarmów	297
Dodatek B: Lista obowiązujących aktów prawnych.....	299
Bibliografia i literatura zalecana	301
Źródła internetowe	303