

## Spis treści

|   |           |
|---|-----------|
| Wstęp. Kim jest prepper? .....                                  | 7         |
| <b>Rozdział 1. Trudne czasy – czyli jakie? .....</b>            | <b>15</b> |
| Skala i prawdopodobieństwo zdarzenia .....                      | 18        |
| Koniec świata, jaki znamy .....                                 | 20        |
| Czego uczy nas historia? .....                                  | 22        |
| Kto nam pomoże, czyli o naiwnej wierze w pomoc służb .....      | 24        |
| Gdzie spotka nas kataklizm? .....                               | 26        |
| <b>Rozdział 2. Survivalowe potrzeby w domu i poza nim .....</b> | <b>31</b> |
| Niezbędne do przeżycia .....                                    | 33        |
| Życiodajne systemy, infrastruktura i ludzie .....               | 36        |
| Samodzielność a samowystarczalność .....                        | 39        |
| <b>Rozdział 3. Woda .....</b>                                   | <b>41</b> |
| Domowe zapasy wody .....  | 44        |
| Jeśli nie wodociąg, to co? .....                                | 49        |
| Awaryjne zapasy wody w domu lub mieszkaniu .....                | 54        |
| Zaimprovizowane metody pozyskiwania wody .....                  | 57        |
| Uzdatnianie wody .....  | 61        |
| <b>Rozdział 4. Żywność i żywienie w trudnych czasach .....</b>  | <b>77</b> |
| Zapasy żywności .....   | 79        |
| Pozyskiwanie żywności na co dzień i w trudnych czasach .....    | 106       |
| Produkcja żywności na co dzień i w sytuacji kryzysowej .....    | 110       |
| Gotowanie w sytuacjach awaryjnych .....                         | 119       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Rozdział 5. Energia w domu .....</b>   | <b>143</b> |
| Do czego używa się w domu prądu? .....  | 145        |
| Domowy sprzęt na baterie .....  | 149        |
| Baterie, akumulatorki i ładowarki .....   | 154        |
| Radia, latarki i ładowarki na korbkę .....  | 156        |
| Awaryjne i alternatywne źródła prądu dla domu .....                                 | 157        |
| Światło bez prądu, czyli świece i lampy naftowe .....                               | 171        |
| Awaryjne metody na ogrzanie pomieszczeń w domu<br>lub mieszkaniu .....              | 172        |
| Zabezpieczenie domu przed skażeniami chemicznymi<br>i biologicznymi .....           | 178        |
| <b>Rozdział 6. Samochód w sytuacjach kryzysowych i w trudnych<br/>czasach .....</b> | <b>181</b> |
| Sytuacje kryzysowe w korzystaniu z samochodu .....                                  | 183        |
| Wykorzystanie samochodu w sytuacjach kryzysowych .....                              | 186        |
| Przygotowanie samochodu na sytuacje kryzysowe .....                                 | 187        |
| Samochodowe procedury poprawiające bezpieczeństwo .....                             | 191        |
| Jak robić zapas paliwa do samochodu? .....  | 192        |
| <b>Rozdział 7. Zestawy przetrwania .....</b>  | <b>195</b> |
| Zestaw EDC, do codziennego noszenia .....   | 198        |
| Specyficzne zestawy przetrwania .....   | 205        |
| <b>Rozdział 8. Bezpieczeństwo w trudnych czasach i na co dzień .....</b>            | <b>209</b> |
| Rodzinna polityka bezpieczeństwa informacji .....                                   | 213        |
| Zabezpieczanie dobytku .....  | 214        |
| Broń palna jako ostateczny wyrównywacz szans .....                                  | 216        |
| Bezpieczeństwo w czasie sytuacji kryzysowej<br>i długotrwałego niedoboru .....      | 225        |
| <b>Rozdział 9. Ewakuacja .....</b>  | <b>229</b> |
| Co nas zmusi do ewakuacji? .....  | 231        |
| Uciekać czy zaszyć się w domu? .....  | 232        |

|   |            |
|---|------------|
| Rodzaje zestawów ewakuacyjnych .....  | 235        |
| Cel ewakuacji, czyli dokąd powinniśmy uciekać? .....  | 240        |
| Jak i czym uciekać z miasta? .....  | 243        |
| Testowanie ewakuacji .....  | 247        |
| Muszę uciekać i co dalej?! .....  | 248        |
| <b>Rozdział 10. Człowiek i rodzina w trudnych czasach .....</b>                               | <b>251</b> |
| Bliscy i ich uwzględnienie w przygotowaniach .....  | 253        |
| Idealny dom na trudne czasy .....   | 255        |
| Zabezpieczenie finansowe na trudne czasy .....  | 257        |
| Śmierć końcem świata, jaki znamy .....  | 263        |
| Zdrowie w trudnych czasach i na co dzień .....  | 267        |
| <b>Rozdział 11. Scenariusze apokaliptyczne .....</b>  | <b>273</b> |
| Globalny kryzys finansowy .....   | 275        |
| Apokalipsa zombie .....   | 276        |
| Skażenie radioaktywne wskutek użycia broni jądrowej<br>lub awarii w elektrowni atomowej ..... | 277        |
| Apokalipsa kontra zwykłe trudne czasy, jakie znamy .....                                      | 279        |
| <b>Posłowie .....</b>   | <b>281</b> |
| <b>Źródła zdjęć .....</b>   | <b>282</b> |
| <b>Indeks .....</b>   | <b>283</b> |

