

Obsah

Úvod	5
Proč by mohla být tato kniha užitečná?	9
Příprava	14
Psychická příprava	16
Nácvik dovedností denní praxí	20
Vyhodnocení situace a první kroky	23
Bug In	26
Bug Out	27
Přežití	31
Přežití v obydlených místech	33
Přežití v neobydlených místech	38
Přežití v komunitách	40
Farmaření	45
Výměna zboží a služeb	50
Vzduch	54
Indikace škodlivých látek ve vzduchu	56
Osobní ochrana	57
Zajištění čistého vzduchu v obydlí	60
Voda	69
Pitná a užitková voda při výpadku veřejné sítě	71
Získávání pitné vody v přírodě	94
Příprava teplé užitkové vody	105
Potraviny v době nedostatku	111
Výběr potravin	114
Skladování a uchovávání potravin	131
Příprava a úprava potravin	144
Vaření	161
Vybrané recepty	176
Mytí nádobí	189

Zdraví	192
Příprava a prevence	195
Naše možnosti při výpadku sítě lékařské péče	202
Osobní hygiena	220
Praní prádla	229
Domácí prací prostředky	231
Bezpečnost	238
Chování při absenci funkce státních složek	242
Ochrana před sledováním	251
Materiální vybavení	257
Oděv a obuv	261
Zavazadla	268
Vybavení domácnosti	277
Vybavení pro pobyt v přírodě	285
Nářadí a nástroje	296
Nože	301
Vybavení pro zahradu a polní práce	311
Elektronická zařízení	314
Uchovávání informací	323
Obydlí	328
Úprava stávajícího obydlí	329
Provizorní obydlí	335
Krizové opuštění obydlí	340
Energie	343
Rozdělování ohně	345
Paliva	362
Vaňiče a jiné zdroje	374
Vytápění	387
Elektrická energie	393
Osvětlení	402
Ekonomické souvislosti	412
Příprava na život v eventuálním nedostatku	413
Život v situaci kolapsu finančnictví	416
Doprava	420
Motorová vozidla	423
Bezmotorová vozidla	427
Různé	433

Použitá a vybraná doporučená literatura	436
Vybrané doporučené webové stránky	439
Vybraní výrobci	441
Vysvětlivky zkratk a pojmů	443
Anotace	447
Autor	449
Obsah	451

Česká vědecká knihovna
Českých Budějovicích
(1)