

OBSAH

Proč být připraven?	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	28
3.8. Braňte se!	31
3.8.1. Rozpoznání agrese útočníka.	31
3.8.2. Nutná obrana a krajní nouze	32
3.8.3. Zadržení útočníka.	33
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]}	37
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	38
3.8.6.5. Evakuace.	39
3.9. Obranné prostředky	39
3.9.1. Obranný sprej.	39
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 držaná střelná zbraň	44
3.9.8. Nůž, plynová pistole, floberty, vzduchové a airsoftové zbraně	46
4. Mějte užitečné věci po ruce	47
4.1. KPZ (Krabička Poslední Záchrany)	47
4.2. EDC (Every Day Carry)	50

4.3.	Evakuační zavazadlo (Bug Out Bag)	54
4.3.1.	Evakuační zavazadlo dle IZS	54
4.3.2.	Evakuační zavazadlo upravené.	55
5.	Sirény ^{[24], [25] a [26]}	63
6.	Domov	65
6.1.	Zabezpečení objektu proti osobám a zvířatům	65
6.2.	Přerušení dodávek energií	66
6.2.1.	Světlo	66
6.2.2.	Teplo	66
6.2.3.	Voda a potraviny	67
6.2.3.1.	Voda	67
6.2.3.2.	Potraviny	67
6.3.	Léky, zdravotnické potřeby a osobní hygiena.	67
6.3.1.	Léky	67
6.3.2.	Zdravotnické potřeby	67
6.3.3.	Osobní hygiena	68
6.4.	Znalost nejbližšího okolí.	69
6.5.	Informace a komunikace.	69
7.	Pracoviště	70
8.	Dopravní prostředek	71
8.1.	Cestování v České republice	71
8.1.1.	Povinná a doporučená výbava	71
8.1.2.	Záchranářská ulička	73
8.1.3.	Kamera	74
8.1.4.	Autobaterie ^{[35], [36] a [37]}	74
8.1.4.1.	Startovací kabely	75
8.1.4.2.	Přenosný akumulátor (booster)	76
8.1.4.3.	Problém nemusí být jen v autobaterii	76
8.1.4.4.	Pokud auto i přes veškerou snahu nenastartovalo	76
8.2.	Cesty do zahraničí	77
9.	Volnočasové aktivity	81
10.	První pomoc	82
10.1.	První pomoc v běžném životě	82
10.2.	Vybrané kapitoly první pomoci poskytované laikem	82
10.2.1.	Co je zdravotnická laická první pomoc? ^[10]	82
10.2.2.	Vyšetření pacienta ^[10]	83
10.2.3.	Volání na tísňovou linku ^[10]	84
10.2.3.1.	Co se stalo	84
10.2.3.2.	Jaký je zdravotní problém	84

10.2.3.3.	Informace o pacientovi	85
10.2.3.4.	Kam sanitka pojedje, kde je místo nehody	85
10.2.4.	Součinnost laika se zdravotnickou záchrannou službou ^[10]	87
10.2.4.1.	Pokud se ocitnete na místě havárie	87
10.2.4.2.	Volal/a jsem sanitku – co mám dělat?	87
	Sanitní vůz je na cestě – co teď? ^[10]	87
	Pacient je v sanitním voze, ale zatím nikam nejede – něco se stalo? ^[10]	88
	Sanitní vůz odjel – a co bude dál? ^[10]	88
	Proč mě nesvezou v sanitním voze s pacientem? ^[10]	89
10.2.4.3.	Jedu v autě a slyším houkat sanitní vůz ^[10]	89
10.3.	První pomoc při dopravní nehodě	90
Po kolapsu civilizace	94
11.	Voda	95
11.1.	Nutnost vody pro přežití.	95
11.2.	Uchovávání a skladování vody	95
	Příklady nádob na skladování vody	96
11.3.	Filtrace a čištění vody	98
11.4.	Hledání a získávání vody v terénu	98
11.4.1.	Způsoby získávání vody v terénu	98
11.4.2.	Zásady pro získávání vody jejím sběrem v terénu	99
12.	Potraviny.	100
12.1.	Příjem a výdej energie	100
12.2.	Skladování potravin	103
12.2.1.	Jaké potraviny skladovat.	104
12.2.1.1.	Sušené potraviny	104
12.2.1.2.	Konzervované potraviny	104
12.2.1.3.	Mražené potraviny	105
12.2.1.4.	Dehydrované potraviny	105
12.2.1.5.	Suché potraviny.	105
12.2.1.6.	Ostatní	105
12.2.2.	Zásady pro skladování potravin	105
12.3.	Získávání potravin ze stávající infrastruktury	106
12.4.	Pěstování potravin	106
12.5.	Příklady nouzových potravin.	106
12.5.1.	Pemikam	106
12.5.2.	Suchary	106

12.5.3.	Pečivo bez droždí	107
12.5.4.	Hlemýždi ^[1] a ^[40]	107
12.5.5.	Slimáci.	108
12.5.6.	Žaludy a kaštiny ^[1] a ^[41]	109
12.5.7.	Kopřivy ^[1] a ^[14]	110
13.	Oheň	111
13.1.	Dobry sluha ale špatny pán	111
13.2.	Způsoby rozdělání ohně	111
13.2.1.	Zápalky	111
13.2.2.	Mechanická energie	111
13.2.2.1.	Údery kovovým předmětem ^[42]	111
13.2.2.2.	Látky citlivé na mechanické podněty ^[42]	112
13.2.2.3.	Křesadla a zapalovače	112
13.2.2.4.	Třecí metody ^[42]	112
13.2.2.5.	Primitivní způsoby	112
13.2.3.	Slunce a Fresnelova lupa	112
13.2.4.	Elektřina ^[42]	112
13.2.5.	Chemikálie ^[42]	113
13.2.6.	Rozebrání zářivky ^[42]	113
13.3.	Materiály pro rozdělání ohně	113
13.4.	Výroba troudu	114
13.5.	Rozdělání ohně na sněhu a v mokřém prostředí	115
13.6.	Hořící oblečení	116
13.7.	Výhřevnost dřeva	116
14.	Střecha nad hlavou	117
14.1.	Ideální domov	117
14.1.1.	Trvanlivá konstrukce.	117
14.1.2.	Snadný přístup ke zdrojům	117
14.1.3.	Mít přehled o okolí, informace o okolí.	117
14.1.4.	Více únikových cest	118
14.1.5.	Zabezpečené přístupy	118
14.1.6.	Zdroj vody, tepla, světla a energie nezávisle na infrastruktuře	119
14.1.7.	Bezproblémové okolí.	119
14.1.8.	Dostatek prostoru na nouzové zásoby	119
14.1.9.	Umožňuje kvalitní odpočinek	119
14.1.10.	Dostatek soukromí pro každého obyvatele	119
14.1.11.	Oddělený prostor pro přípravu jídla, konzumování potravy a hygienu	119

14.2.	Stávající domov	119
14.2.1.	Rodinný dům	120
14.2.2.	Byt	120
14.3.	Adoptovaný domov	120
14.4.	Nově budované přístřeší	121
15.	Energie	122
15.1.	Baterie.	122
15.2.	Tzv. obnovitelná energie	122
15.3.	Parní energie.	123
15.4.	Elektrocentrály	123
15.5.	Lidská energie	123
16.	Platidla v PA situaci a výměnný obchod (barter)	124
17.	Komunikace	125
18.	Psychologie.	126
18.1.	Úvod	126
18.2.	Stres	126
18.2.1.	Obvyklé stresové faktory v životě před PA situací ^[45]	126
18.2.1.1.	Fyzikální faktory	126
18.2.1.2.	Psychické faktory	127
18.2.1.3.	Sociální faktory	127
18.2.1.4.	Traumatické faktory.	127
18.2.1.5.	Dětské faktory	127
18.2.2.	Možné stresové faktory v životě po PA situaci ^{[1] a [11]}	127
18.2.2.1.	Životní prostředí	127
18.2.2.2.	Hlad a žízeň.	127
18.2.2.3.	Únava.	127
18.2.2.4.	Izolace	128
18.2.2.5.	Strach a úzkost	128
18.2.2.6.	Frustrace a deprese ^{[47] a [48]}	128
18.2.2.7.	Osamělost a nuda.	128
18.2.2.8.	Vina	129
18.2.2.9.	Zranění	129
18.3.	Důsledky stresu ^{[1] a [45]}	129
18.4.	Zvládání stresu v PA světě	130
18.5.	Nové jméno	131
19.	Zbraně, sebeobrana a zajištění domova.	132
19.1.	Násilí v PA světě	132
19.2.	Zbraně	132
19.2.1.	Rozdělení ručních zbraní ^{[1], [4], [49] a [50]}	132

19.2.1.1.	Bodné a sečné zbraně	132
19.2.1.2.	Vrhané zbraně.	132
19.2.1.3.	Granátometry	133
19.2.1.4.	Střelné zbraně.	133
	Mechanické zbraně	133
	Plynové zbraně	133
	Palné střelné zbraně	133
19.2.1.5.	Automatické palné zbraně.	134
19.2.1.6.	Raketové palné zbraně	135
19.2.2.	Střelivo pro ruční zbraně	135
19.2.3.	Výběr zbraně	136
19.2.4.	Nejvhodnější zbraň pro PA situaci.	136
19.2.5.	Skladování a údržba zbraní a střeliva	137
19.2.6.	Výroba improvizovaných zbraní, střeliva a výbušnin.	137
	19.2.6.1. Improvizované zbraně.	137
	19.2.6.2. Improvizované střelivo	138
	19.2.6.3. Výbušniny	138
19.3.	Sebeobrana	138
19.3.1.	Napadení člověka psem ^[12]	138
19.3.1.1.	Modelové situace napadení psem ^[12]	141
	Modelová situace napadení psem č. 1	141
	Modelová situace napadení psem č. 2	141
	Modelová situace napadení psem č. 3	142
	Modelová situace napadení psem č. 4	142
	Modelová situace napadení psem č. 5	143
	Modelová situace napadení psem č. 6	144
	Modelová situace napadení psem č. 7	144
19.3.1.2.	Po boji se psem a příprava na boj s ním ^[12]	145
19.3.2.	Napadení člověka divokým prasetem ^{[1] a [51]}	146
19.4.	Zajištění domova	148
20.	Lov zvířat	149
20.1.	Zvířata v přírodě před a po PA situaci	149
20.2.	Zvířata v naší krajině ^[52]	149
20.3.	Způsob lovu zvěře	152
20.3.1.	Lov zvěře odstřelem	152
	20.3.1.1. Myslivecká rána a myslivecká vzdálenost	152
	20.3.1.2. Individuální lov.	153
	20.3.1.3. Skupinový lov.	155
20.3.2.	Zvláštní způsoby lovu	156

20.3.3.	Chytání zvěře	156
20.4.	Zpracování zvěře	156
20.5.	Známky výskytu zvěře	157
20.6.	Pasti uváděné v příručkách o přežití	157
20.7.	Psychické rozpoložení lovce při prvním zabití zvěře.	158
21.	Sběr lesních plodů, rostlin, hub a hmyzu.	159
22.	Chov zvířat.	162
23.	Pěstování vlastních potravin	163
23.1.	Jak začít pěstovat	163
23.2.	Kdy začít pěstovat	163
23.3.	Co pěstovat.	163
23.4.	Semena	164
23.4.1.	Skladování semen ^[56]	164
23.4.2.	Výběr semen a semenáření	165
24.	Přesun osob a nákladu	166
25.	Jednotlivec a komunita.	167
25.1.	Kdo má větší šanci na přežití?.	167
25.2.	Vznik komunit v PA světě	167
25.3.	Komunita v PA světě	167
25.3.1.	Vztahy v komunitě.	167
25.3.2.	Staří lidé a děti v komunitě	168
25.3.3.	Dělba činností v rámci komunity	168
25.3.4.	Vedení a organizování komunity.	171
25.3.5.	Vztahy mezi komunitami	172
25.3.6.	Demokracie nebo diktatura?	172
26.	Nedocenitelné drobnosti	173
26.1.	Toaletní papír.	173
26.2.	Dezinfekce rukou.	173
26.3.	Mýdlo	173
26.4.	Zapalovače	173
26.5.	Lepicí páska	173
26.6.	Svítící tyčinky (lightsticky)	174
26.7.	Papírové kapesníky	174
26.8.	Vitamíny	174
26.9.	Hliníková fólie (alobal)	174
26.10.	Cigarety	174
26.11.	Alkohol.	174
26.12.	Obvazy	174
26.13.	Munice	175

26.14.	Kečup a hořčice (ochucovadla)	175
26.15.	Koření	175
26.16.	Sladkosti a cukrovinky	175
26.17.	Krémy	175
26.18.	Jelení lůj	175
26.19.	Rychlouzavírací sáčky	175
26.20.	Základní léky	176
26.21.	Opalovací krém	176
26.22.	Mouka	176
26.23.	Cukr	176
26.24.	Produkty pro zajištění ženské intimní hygieny	176
26.25.	Semena	176
26.26.	Zápalky	176
26.27.	Psací potřeby a papír	177
26.28.	Kondomy	177
26.29.	Jedlá soda	177
26.30.	Ochrana proti dešti	177
26.31.	Odličovací tampony	177
26.32.	Stahovací pásy	177
26.33.	Sůl	178
26.34.	Svíce	178
26.35.	Tkaničky	178
26.36.	Živočišné uhlí	178
26.37.	Zubní kartáček a zubní pasta	178
26.38.	Rybářský vlasec	178
26.39.	Ručníky	178
26.40.	Šicí potřeby	179
27.	Lékařská péče v PA světě	180
27.1.	Dostupnost lékařské péče v PA světě	180
27.2.	Kurzy první pomoci a další vzdělávání	180
27.3.	Hygiena v PA světě	180
27.3.1.	Čistota je půl zdraví	180
27.3.2.	Hmyz a hlodavci	181
27.3.3.	Zuby	181
27.3.4.	WC	182
	Kompostovací toaleta ^[60]	182
	Toalety na bázi kontejnerů	182
	Latrína	182
	Chemická toaleta	182

27.3.5. Tělesná hygiena v PA světě	183
27.4. Péče o zdraví v PA světě	183
27.4.1. První pomoc	183
27.4.2. Péče o nemocného.	184
Závěr	185
Přehled použitých zdrojů.	186
Literatura	186
Internetové odkazy.	187
Dárci, kteří podpořili vznik knihy	189
Poznámky	190