

OBSAH

- Poznámka od Rich Johnsona
- Strategie přežití**
- 1** Připravte si všechny pomůcky pro přežití v domácím prostředí
- 2** I v kanceláři
- 3** Nachystejte si všechny věci pro případ evakuace
- 4** Zastavení krvácení
- 5** Dezinfikování zranění
- 6** Nachystejte si lékárničku první pomoci
- 7** Obvázání zraněného místa
- 8** **Vyhodnoňte situaci a reagujte**
Při ztrátě krve
- 9** Znehybněte zlomenou či poraněnou paži
- 10** Zhotovení dlahy
- 11** Jak srovnat zlomenou kost
- 12** Zachraňte život pomocí kardiopulmonální resuscitace (KPR)
- 13** Provádění Heimlichova zákroku
- 14** Závěsná páska na poraněnou ruku
- 15** Určete stupeň popálení a popáleninu ošetřete
- 16** Ošetření při šoku
- 17** Budte připraveni na katastrofu
- 18** Všimněte si varovných známek příchodu tornáda
- 19** Odhadněte směr pohybu tornáda
- 20** **Vyhodnoňte situaci a reagujte**
Zůstaňte v tornádu v bezpečí
- 21** Vyztužte dveře garáže proti větrné bouři
- 22** Chraňte svůj dům před pádem stromu
- 23** Jak rozřezat padlý strom
- 24** Vytvořte si vodovzdorné zápalky
- 25** Připravte svůj dům na příchod hurikánu
- 26** Vybudujte hráz
- 27** Provizorní ochrana před povodní
- 28** Když vám na automobil spadnou dráty elektrického vedení
- 29** **Případová studie:**
Větrná smršť
Přežití nápor hurikánu
- 30** Zhotovte si záchranný vor z věcí ve vaší domácnosti
- 31** Vybudujte ze svého podkroví archu
- 32** Jak proplout na kánoji povodní
- 33** Jak bezpečně jezdit po zatopených silnicích
- 34** Vyhrabte svůj nákladník z bahna
- 35** Jak přežít povodeň anebo prudkou záplavu
- 36** Jak zachránit člověka uvízlého v povodni
- 37** Vraťte se po povodni bezpečně domů
- 38** Příliš mnoho blesků
- 39** Jak pomoci osobě, kterou zasáhl blesk
- 40** Instalujte si na střechu bleskosvod
- 41** Chraňte svůj dům před požárem
- 42** Jak předejít vzniku lesního požáru
- 43** Jak přežít požár
- 44** **Případová studie:**
Když začne být horko
Jak přežít ničivý požár
- 45** Jak přežít výbuch sopky
- 46** Jak čelit popílku
- 47** Pozor na lávová pole
- 48** Připravte svůj dům na zemětřesení
- 49** Zajistěte věci v domácnosti před zemětřesením
- 50** Seznamte se s místy častých výskytů zemětřesení
- 51** Příčiny seizmických aktivit zemské kůry

- 52 Projedte zemětřesením v automobilu
- 53 Jak přežít při zasypání troskami
- 54 Jak přestát zemětřesení
- 55 Jak se chovat po zemětřesení
Tohle jsem zažil!
Závod s tsunami
- 56 Varovné známky předcházející tsunami
- 57 Připravte se na velkou vlnu
- 58 Když vás zastihne tsunami na moři
- 59 Jak přežít, když vás smete vlna tsunami
- 60 Varovné signály před sesuvem půdy
- 61 Jak si počínat při sesuvu půdy
- 62 Jak chránit svůj domov před sesuvy půdy
- 63 Jste v oblasti častého výskytu lavin
- 64 Jak odhadnout sklon svahu
- 65 Naučte se rozpoznávat typy lavin
- 66 Jak si poradit v lavině
- 67 Jak v lavině poznat, kde je nahoře
- 68 Jak přežít po zasypání lavinou
- 69 Signalizační zařízení
- 70 Jak se pohybovat bílou tmou
- 71 Jak řídit automobil ve sněhové bouři
- 72 Co si počít v automobilu zapadaném sněhem
- 73 Jak přežít sněhovou bouři v domě
- 74 Uskladnění potravin během sněhové bouře
- 75 Chraňte se před otravou kysličníkem uhelnatým
- 76 Odhrabejte závěj
- 77 Chraňte si obličej v písečné bouři
- 78 V automobilu při písečné bouři
- 79 Vyberte si ve vlaku bezpečné místo
- 80 Jak zastavit vlak
- 81 Automobil nepatří na koleje
- 82 Jak vyskočit z jedoucího vlaku
- 83 Zavolejte mobilním telefonem z paluby letadla signál SOS
- 84 Zavolejte letovému dispečerovi
- 85 Vyskočte z letadla
Tohle jsem zažil!
Panika ve vzduchu
- 86 Přežít na místě havárie
- 87 Dostat se k záchrannému člunu
- 88 Opusťte loď bezpečným způsobem
- 89 Jak proplavat hořící naftou
- 90 Riskantní situace spojené s nebezpečnými látkami
- 91 Proveďte si sami chemickou očištění
- 92 Při úniku chemických látek utěsněte vnitřní prostory svého domu
- 93 Prchněte před unikajícími chemickými látkami
- 94 Nasadte si plynovou masku
- 95 Zabraňte šíření nemocí přenášených vzduchem
- 96 Jak pochovat mrtvého
- 97 Protiatomový bunkr
- 98 Myslete na dlouhodobé účinky radioaktivního ozáření
- 99 Co si počít při výpadku elektrického proudu
- 100 Jak přežít vlnu veder
- 101 Jak se správně stravovat při výpadku proudu
- 102 Nastartujte automobil šroubovákem
- 103 Odsajte palivo
- 104 Nabijte si mobilní telefon pomocí baterky
- 105 Využijte elektrickou energii automobilové baterie
- Rejstřík**
Poděkování
O autorovi