

OBSAH

Část I

KDO PŘEŽIJE A PROČ (Václav Cílek) 11

Situace 13

Záchrana tonoucích je věcí tonoucích / O čem kniha je / Závažné varování: připravte se na to, že krize třeba nikdy nepřijde! / Bedna a evakuační plán / Něžná forma preperství / Hlavním motivem je láska, ne strach / Jak daleko máme s přípravou zajít? / Psychologie kapesního nože / Jak rychle se obnoví řemeslná znalost? / Resilience jako dynamická odolnost

Osobní příprava 24

KPZ a další zavazadla / Chvilé, kdy neexistuje stát / Mormonský plán číslo 4 / Co radí policie v Los Angeles / Jaké krize nás čekají? / Vnímat realitu

Povaha na přežití 32

Co říkají koncentrační tábory o českém národním obrození? / Místo vnitřní a vnější kontroly / Paralelně řešíme své emoce i problém / Tři druhy inteligence / Rychlé čtení reality / Pozornost / Síla negativního myšlení / Talent na synergii / Leemer neboli lemur / Proč není každý odolný? / Bez duše to nejde

Příběhy osamělých cest 41

Běžný vzorec krize / Osobní reakce / Jednoduché úkoly / Dlouhodobé přežívání / Kdo zůstal v New Orleansu? / Koblihový test / Rovnováha mezi odvahou a pokorou / Ztráta rozumu je v krizových situacích běžná / Rizikové návraty domů / Ztráta směru / Dívat se na svět / Udržovat se v pohodlí / Cesty písní / Jeden dává pozor / Naslouchat mrtvým

Připravená společnost 57

Zázrak v Kamaishi / Nepřipravená většina / Kanárek v kleci / Argentina, co se stalo špatně? / Dobří sousedé a pomalí psi / Po krizi se peníze dají organizacím a lidé se nechají bez informací / Brutální audit / Požár na Cerro Grande / Jak fungují vysoce spolehlivé instituce? / Jak se chovat na letadlové lodi? / Co je hlavním cílem jaderné elektrárny? / Hněivé léto / Záchrana života jako nevhodný, minimalistický program / Vize národní připravenosti

Část II

TŘI KRIZOVÉ STUDIE 71

Krize pohledem policisty (Lukáš Heinz) 73

Za normální situace stát funguje dobře / Dopravní a energetická infrastruktura a zásobování v krizové situaci / Zajištění bezpečnosti v době krizové situace /

Zdravotní péče v době krize / Armáda v době krizové situace / Sociální aspekty krizových situací / Přípravenost nade vše / Poznámka editora

Život s blackoutem (Josef Juránek)

78

Definice a přenosová soustava / Osobní zkušenost / Už samotná příprava cvičení byla složitá, což teprve blackout / Stabilita lokálních ekonomik / Slovinský blackout: kdo podojí krávy? / Elektrinu nahodíte za pár dní, ale u plynu to může trvat týdny / Kolik lidí umře v nemocnicích? / Zahraniční poznatky / Telefony a povinnost samospráv informovat o situaci / Obnovení dodávky elektriny / Cisterna v zimě / Hlavní problém: nejsou náhradní zdroje energie / Vědomí vlastní odpovědnosti / Shrnutí editora

Epidemie (Václav Cílek)

96

Viry a bakterie se mění rychle / Biologické násilí / Španělská chřipka / Čeho si všímat a jak se chovat? / Pozitivní psychologie

Část III

PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA (Ferdinand Šmikmátor)

105

Další konec světa je jen dalším počátkem

107

Teotwawki / Jednoduchá pravidla / Psychická příprava / Vědomá skromnost / Každodenní nácvik dovedností / Tři základní okruhy krizové připravenosti / Vyhodnocení situace a první kroky / Bug in: zůstat doma / Bug out: odejít z domova / Priority / Výhody a nevýhody sídel, domů a bytů / Velký čundr / Přežití v komunitách / Farmaření / LETS: výměna zboží a služeb

Vzduch

135

Buď je, anebo není / Indikace škodlivých látek ve vzduchu / Osobní ochrana / Zajištění čistého vzduchu v obydlí / Kurdské finále

Voda

147

Na prvním místě je voda / Pitná voda při výpadku sítě / Postup filtrace / Filtry / Možnosti dezinfekce vody pro pitné účely / Získávání pitné vody v přírodě / Příprava teplé užitkové vody

Potraviny v době nedostatku

174

Kdo je připraven, není překvapen / Dvě hlavní kritéria / Skladování a uchovávání potravin / Příprava a úprava potravin / Vaření / Vybrané recepty / Mytí nádobí /

Zdraví

237

Odpovědnost za zdraví / Příprava, prevence, domácí lékárnička / Co budu dělat, až najdu ordinaci svého lékaře zavřenou? / Komáři, klíšťata a paraziti / Důležité přípravky a rostliny / Vybrané receptury

Bezpečnost: v krizi nikoho nezajímáte (Ferdinand Šmikmátor a Václav Cílek)

259

Důležité věci, nářadí a další výbava	264
Kvalita a iluze / Oděv a obuv / Zavazadla / Vybavení domácnosti / Vybavení pro pobyt v přírodě / Nářadí a nástroje / Vybavení pro zahradu a polní práce / Elektronická zařízení / Uchovávání informací	
Obydlí	302
Klimatická rizika / Provizorní obydlí	
Energie	309
Rozdělování ohně / Paliva / Vařiče a jiné zdroje tepla / Vytápění / Elektrická energie / Osvětlení	
Ekonomika	359
Příprava na dobu eventuálního nedostatku / Život ve finančním kolapsu / Praktické rady	
Doprava	364
Život bez automobilu / Motorová vozidla / Bezmotorová vozidla	
Zápisky polárníka: oblečení a fungování v mrazu (Petr Horký)	371
Spokojený člověk v mrazu / Topení jsme my / Jak se obléknout / Nocleh / Jídlo a pití / Vaření ve stanu / Jak se sbalit / Volba materiálu a volba značky / Adaptace: kam chce hlava, dostane se i zbytek člověka	
Naprosto uklidňující závěr (Václav Cílek)	379
Roky prozření – pět let od prvního vydání knihy (Václav Cílek)	383
Zkratky a pojmy	395
Vybraní výrobci	397
Literatura	399
Vybrané webové stránky	415
Poděkování	419
O autorech	421