

Obsah

Předmluva..... 6



1. Jak ovládnout paniku..... 7



2. Jak si poradit s katastrofami v domácnosti 15



3. Jak se orientovat ve společnosti 97



4. Jak se orientovat ve městě a v přírodě 134



5. Jak se připravit na cesty 155



6. Jak postupovat při ohrožení přírodními a jinými katastrofami 184



7. Základy přežití..... 202



8. Jaké použít nouzové signály..... 258



9. Jak chránit zdraví a poskytnout první pomoc 262