

SPIS TREŚCI

Wstęp	13
ROZDZIAŁ I. EDC (<i>EVERY DAY CARRY</i>), CZYLI TO, CO ZAWSZE POWINNIŚMY NOSIĆ ZE SOBĄ	17
Portfel	17
Dokumenty	18
Telefon	18
Klucze	19
Opatrunek osobisty.	19
Chusteczki higieniczne.	19
Nóż (scyzoryk) lub multitool	20
Przydatne wyposażenie samochodu	23
ROZDZIAŁ II. UNIKANIE ZAGROŻEŃ	35
Poruszanie się po ulicy.	35
Jak uniknąć bójki.	44
ROZDZIAŁ III. SAMOOBRONA PRAKTYCZNA	49
Narzędzia do samoobrony.	50
Zasady użycia gazu łzawiącego	56

Gdy napada cię więcej osób	58
Wykorzystanie noża w samoobronie	59
Atak nożownika.	60
Samoobrona kobiet	62
ROZDZIAŁ IV. OBRONA PRZED PSAMI	67
Spacer	69
Napad innego psa na naszego czworonoga	70
Wejście na terytorium psa	70
Napad psa, który wydostał się ze źle zabezpieczonego podwórka	71
Napad przez watahę wygłodniałych i agresywnych psów	71
Bezpośrednia obrona przed atakiem psa.	72
Pozycja obronna żółwia – fakty i mity	75
Co zrobić, jeżeli chcesz pomóc napadniętej osobie	76
Co zrobić, gdy zostałeś ugryziony przez psa?	76
ROZDZIAŁ V. BEZPIECZEŃSTWO W DOMU.	79
Wejście do bramy lub na klatkę schodową.	79
Zabezpieczenie przed próbami przeniknięcia do mieszkania.	82
Znaki złodziejskie.	86
Środki techniczne zabezpieczania domu/mieszkania.	88
Broń palna w obronie miru domowego	92
Przechowywanie broni palnej – kwestie bezpieczeństwa	94
ROZDZIAŁ VI. BEZPIECZEŃSTWO W RAZIE POŻARU	99
Zapobieganie pożarom.	99
Jak wezwać straż pożarną?.	103
Evakuacja w trakcie pożaru – podstawowe zasady.	103
Samodzielne gaszenie ognia	107

ROZDZIAŁ VII. BEZPIECZEŃSTWO

W ŚRODKACH TRANSPORTU 113

Bezpieczeństwo pieszego. 113

Samochód – praktyczne porady dla kierowców. . . . 116

Podstawowe środki bezpieczeństwa
w środkach komunikacji miejskiej 125

ROZDZIAŁ VIII. BEZPIECZEŃSTWO W PODRÓŻY 131

Zabezpieczenie przed złodziejami 131

Kradzieże kieszonkowe 134

Bezpieczeństwo podczas podróży zagranicznych. . . 139

Co zrobić, gdy skradziono ci dokumenty 142

Aresztowanie za granicą 143

Bezpieczeństwo w lokalach gastronomicznych 147

ROZDZIAŁ IX. TURYSTYKA I BEZPIECZEŃSTWO

PODCAZ WYPOCZYŃKU 155

Bezpieczeństwo nad wodą 155

Zagrożenie ze strony pogody 160

Zagrożenie ze strony kleszczy 164

Jak nie zgubić się w lesie 168

Impreza masowa – jak nie zgubić się w tłumie 174

ROZDZIAŁ X. BEZPIECZEŃSTWO DZIECI I MŁODZIEŻY . . 177

Bezpieczeństwo dzieci najmłodszych. 179

Co dziecko ma zrobić, gdy się zgubiło 183

Bezpieczeństwo dziecka w internecie 184

Zagrożenie pornografią 188

Nastolatki 191

Zagrożenie narkotykami 195

Bezpieczeństwo w sferze seksualności 198

Kilka ogólnych porad wychowawczych 204