

Spis treści

Wprowadzenie	3
Rozdział 1 Preppers, czyli kto?	5
Rozdział 2 Woda – niezbędny zasób numer 1	24
Rozdział 3 Nim pojawi się głód	44
Rozdział 4 Dom, mieszkanie – jak zabezpieczyć	71
Rozdział 5 Czyste powietrze	87
Rozdział 6 Bezpieczeństwo, samoobrona i psychologia przetrwania	101
Rozdział 7 Przestępczość, czarny rynek	133
Rozdział 8 Ewakuacja czy ucieczka	138
Dodatek A Rodzaje stopni alarmowych	158
Bibliografia i literatura dodatkowa	161