

# 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? / Hněvivé léto / Záchrana života jako nevhodný, minimalistický program / Víze 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 blackouem** (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? / Elektřinu 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 elektřiny / 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 všimát 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**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Důležité věci, nářadí a další výbava</b>   | <b>264</b> |
| 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 / Uchovávaní informací          |            |
| <b>Obydlí</b>   | <b>302</b> |
| Klimatická rizika / Provizorní obydlí   |            |
| <b>Energie</b>  | <b>309</b> |
| Rozdělování ohně / Paliva / Vařiče a jiné zdroje tepla / Vytápění / Elektrická energie / Osvětlení  |            |
| <b>Ekonomika</b>  | <b>359</b> |
| Příprava na dobu eventuálního nedostatku / Život ve finančním kolapsu / Praktické rady  |            |
| <b>Doprava</b>  | <b>364</b> |
| Život bez automobilu / Motorová vozidla / Bezmotorová vozidla   |            |
| <b>Zápisky polárníka: oblečení a fungování v mrazu (Petr Horký)</b>   | <b>371</b> |
| 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 |            |
| <b>Naprosto uklidňující závěr (Václav Cílek)</b>  | <b>379</b> |
| <b>Roky prozření – pět let od prvního vydání knihy (Václav Cílek)</b>   | <b>383</b> |
| <b>Zkratky a pojmy</b>  | <b>395</b> |
| <b>Vybraní výrobci</b>  | <b>397</b> |
| <b>Literatura</b>   | <b>399</b> |
| <b>Vybrané webové stránky</b>   | <b>415</b> |
| <b>Poděkování</b>   | <b>419</b> |
| <b>O autorech</b>   | <b>421</b> |