

Spis treści

	Wstęp	4
	I. System Obrony Rzeczypospolitej Polskiej	5
	1. Uwarunkowania i główne założenia Systemu Obronnego Rzeczypospolitej Polskiej	8
	2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej	14
	3. Powinności obronne władz samorządowych i obywateli	20
	II. Zagrożenia czasów wojny - współczesne środki rażenia	27
	1. Broń konwencjonalna	30
	2. Broń masowego rażenia	34
	III. Ochrona ludności i obrona cywilna	45
	1. Międzynarodowe prawo humanitarne	47
	2. Realizacja zadań obrony cywilnej	56
	3. Ochrona dóbr kultury	64
	4. Alarmowanie i ostrzeganie przed zagrożeniami	68
	5. Ewakuacja z budynku w trybie alarmowym	75
	6. Indywidualne środki ochrony ludności	83
	7. Zbiorowe środki ochrony ludności	93
	8. Ochrona zwierząt	99
	IV. Zagrożenia naturalne i spowodowane działalnością człowieka	103
	1. Rodzaje zagrożeń	105
	2. Zagrożenie powodziowe	110
	3. Postępowanie w przypadku awarii i katastrof	118
	4. Katastrofy budowlane i pożary	125
	5. Zamach terrorystyczny	132
	6. Panika i jej skutki	141
	V. Pierwsza pomoc na miejscu wypadku	145
	1. Zasady postępowania na miejscu wypadku	149
	2. Apteczka pierwszej pomocy	161
	3. Pierwsza pomoc przy utracie przytomności	164
	4. Pierwsza pomoc w przypadku nagłego zatrzymania krążenia	173
	5. Pierwsza pomoc w przypadku ciała obcego w drogach oddechowych	185
	6. Pierwsza pomoc przy krwotokach	190
	7. Pierwsza pomoc przy złamaniach, skręceniach i zwichnięciach	198
	8. Pierwsza pomoc przy oparzeniach	206
	Aneks	215
	Indeks rzeczowy	220