

SPIS TREŚCI	
WYKAZ SKRÓTÓW	6
WSTĘP	8
I. ISTOTA BEZPIECZEŃSTWA. ZARYS WYBRANYCH POJĘĆ	10
1.1. PRAWO CZŁOWIEKA DO BEZPIECZNEJ EGZYSTENCJI	12
1.2. AGRESJA I PRZEMOC (ASPEKT PSYCHOLOGICZNY – ZARYS)	13
II. KULTURA FIZYCZNA JAKO DETERMINANT BEZPIECZEŃSTWA CZŁOWIEKA	17
2.1. SAMOOBRONA (W ASPEKcie PRAWNYM I ETYCZNYM)	21
2.2. WALKA WRĘCZ NA ŚWIECIE – RYS HISTORYCZNY	27
2.3. WYBRANE SYSTEMY WALKI WRĘCZ. KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA	44
III. PODSTAWOWE ELEMENTY WYKORZYSTYWANE W SAMOOBRONIE	55
3.1. PADY	55
3.2. WSTAWANIE	57
3.3. PRZEWROTY	58
3.4. UPROSZCZONE TECHNIKI RZUTÓW I OBALEŃ	58
3.5. POSTAWY OBRONNE. PORUSZANIE SIĘ W WALCE	59
3.6. CIOSY	60
3.6.1. CIOS PROSTY	61
3.6.2. CIOS SIERPOWY	61
3.6.3. CIOS PODBRÓDKOWY	62
3.7. KOPNIĘCIA	63
3.8. MIEJSCA WRAŻLIWE NA CIELE CZŁOWIEKA I SPOSOBY ICH AKTYWACJI	65
3.9. PODSTAWOWE TECHNIKI DŹWIGNI NA STAWY KOŃCZYN GÓRNYCH	67
3.10. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE TECHNIK ZŁOŻONYCH-KOMBINACJI	69
3.10.1. POKONANIE CZYNNEGO OPORU	70
3.10.2. POKONANIE BIERNEGO OPORU	71
3.10.3. ODPARCIE CZYNNEJ NAPAŚCI	72
IV. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH ŚRODKÓW PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO	74
4.1. PAŁKA WIELOFUNKCYJNA TONFA	74
4.2. KAJDANKI	76
4.3. RĘCZNY MIOTACZ GAZU	77
4.4. PARALIZATORY ELEKTRYCZNE	79
4.5. ŚPB STOSOWANE PRZEZ POLICJĘ W POLSCE	83
4.6. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE ŚPB (TAKTYKA)	88
4.6.1. ZAKŁADANIE KAJDANEK	89
4.6.2. PODSTAWOWE (WYBRANE) TECHNIKI Z WYKORZYSTANIEM PAŁKI TONFA	90
4.6.3. ZASTOSOWANIE RĘCZNEGO MIOTACZA GAZU PODCZAS INTERWENCJI	94
4.6.4. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE PARALIZATORA ELEKTRYCZNEGO	95
4.7. BROŃ PALNA	96
4.7.1. ROZWÓJ BRONI PALNEJ	97
4.7.2. BUDOWA I DZIAŁANIE PISTOLETU, REWOLWERU	104

4.7.3. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH JEDNOSTEK BRONI PALNEJ ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA WYPOSAŻENIU FORMACJI MUNDUROWYCH W POLSCE	110
4.7.4. ZASADY BEZPIECZNEGO OBCHODZENIA SIĘ Z BRONIĄ PALNĄ (PISTOLET, REWOLWER)	119
4.7.5. POSTAWY I TECHNIKA STRZELECKA.....	121
V. ZASTOSOWANIE WYBRANYCH INNOWACYJNYCH ŚRODKÓW OBEZWŁADNIAJĄCYCH W DZIAŁANIACH FORMACJI OCHRONNYCH	129
5.1. ŚRODKI ODDZIAŁYWUJĄCE NA ZMYŚŁY CZŁOWIEKA (WZROK, SŁUCH)	129
5.2. ŚRODKI ODDZIAŁYWUJĄCE NA ZMYŚŁY SOMATYCZNE (ZMYŚŁ BÓLU, ZMYŚŁ TEMPERATURY) I INNE (ZMYŚŁ RÓWNOWAGI, ZMYŚŁ NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO)	134
VI. PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY	136
6.1. ZATRZYMANIE KRAŻENIA I ODDECHU	136
6.2. UTRATA PRZYTOMNOŚCI.....	139
6.3. RANY	142
6.4. URAZY KOŃCZYN	145
6.5. URAZY GŁOWY	149
6.6. URAZY SZYI	155
6.7. URAZY KRĘGOSŁUPA I RDZENIA KRĘGOWEGO.....	156
6.8. URAZY KLATKI PIERSIOWEJ	158
6.9. URAZY MIEDNICY.....	159
6.10. KRWOTOKI.....	160
6.11. BANDAŻOWANIE	164
BIBLIOGRAFIA	170