

Pag. 7 - **INTRODUZIONE**

Pag. 11 - **CAP. 1 - La paura in tre P**

- 1.1 – Perché tratto la paura
- 1.2 – La preoccupazione
 - 1.2.1 Scegliere di cosa preoccuparsi
 - 1.2.2 – Preoccupazione o ansia?
- 1.3 – La paura
 - 1.3.1 – Gli effetti fisici della paura
 - 1.3.2 – Il dolore fisico
 - 1.3.3 – Il tempo dilatato
 - 1.3.4 - Effetto tunnel
 - 1.3.5 – Conclusioni sulla paura
- 1.4 – Il panico
 - 1.4.1 – Sbloccarsi
 - 1.4.2 – Cosa ci può aiutare?
- 1.5 – Come sta “lui”?
 - 1.5.1 – Ha assunto stupefacenti
 - 1.5.2 – E' pronto al “combatti o fuggi”
 - 1.5.3 – Conclusioni sul criminale
- 1.6 - E i nostri familiari?

Pag. 23 - **CAP. 2 - Prevedere l'imprevedibile**

- 2.1 – Perché pensarci prima?
- 2.2 - Cosa potete fare quindi?
 - 2.2.1 – Niente altro conta!
 - 2.2.2 – La scala di priorità
 - 2.2.3 – Preparazione a monte
 - 2.2.4 – Il tempo
 - 2.2.5 – Diversivi ed inganni
 - 2.2.6 – Usate il tempo
 - 2.2.7 - Note

Pag. 29 - **CAP. 3 – Un esame esterno dell'abitazione**

- 3.1 - A che piano siamo?
 - 3.1.1 – Al piano terra
 - 3.1.2 - Primi e secondi piani
 - 3.1.3 – Dal terzo piano in su
- 3.2 – Gli spazi esterni
 - 3.2.1 – le aree condominiali

- 3.2.2 - Il portone
- 3.2.3 - Le scale
- 3.2.4 - L'ascensore
- 3.2.5 - Le porte dei vicini
- 3.2.6 - Il tetto
- 3.3 - Gli offendicula
- 3.4 - Un buon allarme
- 3.5 - Telecamere di sorveglianza
- 3.6 - Il citofono
- 3.7 Luci esterne

Pag. 43 - **CAP. 4 - All'interno della nostra abitazione**

- 4.1 - Le vie di ingresso
 - 4.1.1 - Non forniamogli aiuto
- 4.2 - Le vie di fuga
 - 4.2.1 - Non siete atleti
 - 4.2.2 - Fuggire dal tetto
 - 4.2.3 - Luci di emergenza
 - 4.2.4 - La stanza sicura
 - 4.2.5 - Volumi e misure
 - 4.2.6 - Il proietto deve fermarsi
 - 4.2.7 - Il colpo di avvertimento

Pag. 57 - **CAP. 5 - Il nostro occhio e come usarlo al meglio**

- 5.1 Memorizzare la casa
- 5.2 Coni e bastoncini
 - 5.2.1 - La transizione tra luce e buio
 - 5.2.2 - Il rosso
- 5.3 - La visione periferica
 - 5.3.1 - E diversa alla luce o al buio
- 5.4 - L'occhio dominante

Pag. 63 - **CAP. 6 - Serrature, chiavi e infissi**

- 6.1 - Inferriate
- 6.2 - Serrature
- 6.3 - Non solo aprendo la serratura
- 6.4 - Vetri blindati
- 6.5 - Perdita delle chiavi o scippo
- 6.6 - Porta del garage
- 6.7 - Sistemi di blocco fai da te

6.7.1 - Una molletta da bucato

6.7.2 – Barricarsi

6.8 - Il limitatore di apertura

6.9 - Conclusioni sugli infissi

Pag. 77 - **CAP. 7 - Giubbotti anti proiettile**

7.1 – Omologazione

7.2 – L'effetto

7.3 - Armi da taglio

7.4 - Cosa non può fare

Pag. 85 - **CAP. 8 - Cosa fare/non fare se arrivano le “visite”**

8.1 - Afferrate il telefono

8.2 – Dentro la stanza sicura

8.3 – Sono arrivati gli agenti

8.4 – Se devo uscire?

8.5 - Cosa non fare

8.6 – Tutto è andato malissimo?

Pag. 91 - **CAP. 9 - Non voglio un'arma da fuoco**

9.1 – La portata

9.1.1 – Corta portata

9.1.2 – Lunga portata

9.2 – Una o due mani?

9.3 – Affondi e fendenti

9.3.1 – Entrambi

9.3.2 – Solo movimenti ad arco

9.4 - Oggetti improvvisati o predisposti

9.5 – Spray urticanti

9.5.1 – La legge

9.5.2 – No al fai da te e al non omologato

9.5.3 – Forme diverse

9.6 – Le stunt gun

9.7 – Mani e piedi

9.7.1 - La guardia

9.7.2 - Il calcio frontale

9.7.3 - Non è un videogioco a turni

9.7.4 - I bersagli

Pag. 105 - **CAP. 10 – I falsi miti sulle armi da fuoco**

Pag. 109 - **CAP. 11 – Scegliere un'arma da fuoco**

- 11.1 - Il mito della “potenza”
- 11.2 - Armi lunghe e armi corte
- 11.3 – Tamburo o semiautomatica
- 11.4 - Il volume di fuoco
- 11.5 - Il rumore
- 11.6 – L'affidabilità
- 11.7 – La torcia tattica
- 11.8 – Conclusioni

Pag. 119 - **CAP. 12 – Il porto d'armi, questo sconosciuto**

- 12.1 - Porto di armi per difesa personale
- 12.2 - Porto di pistola per guardia particolare giurata
- 12.3 - Porto di fucile a uso caccia
- 12.4 - Porto di fucile per tiro a volo
- 12.5 - Nulla osta
- 12.6 – Eccezioni
- 12.7 – Conseguire il TAV
- 12.8 – Usare il TAV
- 12.9 – Numero di armi concesse
- 12.10 – Le categorie delle armi
 - 12.10.1 - Le armi comuni
 - 12.10.2 – Le armi ad uso caccia
 - 12.10.3 – Le armi antiche
 - 12.10.4 – Le armi sportive
- 12.11 - La dichiaro comune, sportiva o da caccia?
- 12.12 - Le armi non ammesse
- 12.13 - Numero di munizioni
- 12.14 – Decrementi e reintegri
- 12.15 – La ricarica delle munizioni
- 12.16 - La polvere si denuncia?
- 12.17 - Licenza di collezione
- 12.19 - Detenzione delle armi
- 12.20 - Porto e trasporto
- 12.21 – Backup
- 12.22 – La denuncia