



Republika Srbsko
Ministerstvo vnútra
Sektor pre mimoriadne situácie

Rodinná príručka pre správanie sa v mimoriadnych situáciách

Viete ako ochrániť seba a svoju rodinu
pred následkami mimoriadnych situácií



Vydavatelja
Organizácia pre bezpečnosť spoluprácu v Európe
Misia OBSE v Srbsku
Čakovská 1, 11000 Beograd

Republika Srbsko
Ministerstvo vnútra
Sektor pre mimoriadne situácie
Kneza Miloša 101, 11000 Beograd

Dizajn
Conna / communications design

Poznámky:
Stanoviská vyjadrené v tejto publikácii patria výlučne autorom a nepredstavujú nevyhnutne vyjadrené oficiálne stanovisko Misie OBSE.

Publikácia je vyhotovená za pomoci finančných prostriedkov Švédskej agentúry pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu v rámci projektu Konsolidovanie demokratizačného procesu v sektore bezpečnosti v Republike Srbsko.

Predslov

V priebehu posledných 30 rokov sa počet katastrof vo svete zviacnásobil, ako i ničivý účinok, ktorý majú na spoločnosť a okolie. Skúsenosti Republiky Srbsko, ktorá v priebehu minulých rokov zápasila s početnými katastrofami, ktoré spôsobili ľudské obete, utrpenie a hmotnú škodu, potvrdzujú fakt, že mimoriadne situácie, ako sú živelné pohromy a technicko-technologické akcidenty, ohrozujú bezpečnosť a existenciu nielen osád, ale i regiónov.

Následky katastrof sa môžu značne znížiť ak sú ľudia dostatočne informovaní a zoznámení so spôsobom prevencie katastrof.

Ak ste vedomí eventuálneho nebezpečenstva a rizika vo vašom okolí, ak viete ako a kde môžete dostať informácie a ako sa sami organizovať v kritických situáciách, váš život a život vašej rodiny bude bezpečný. Vy ste hlavný aktér v tomto systéme – vy musíte byť vedomí nebezpečenstva, musíte vedieť reagovať a ako spolupracovať so záchrannými službami. Ak sa prihodí mimoriadna situácia – zväčša bez upozornenia a nečakana – vy a vaša rodina sa stretnete s rôznymi ťažkosťami a budete ponechaní sami na seba, kým sa záchranný tím nedostane k vám. Pritom je veľmi dôležité, aby ste vedeli konať a správať sa v takých momentoch.

Cieľ tejto príručky je pomôcť vám a vašej rodine a poukázať na to, ako reagovať vtedy, keď sa nešťastie prihodí.

Čítajte pozorne – táto príručka upozorňuje na nebezpečenstvá a zároveň dáva odpovede a sugescie, ktoré vo chvíli, keď sa katastrofa stane, môžu byť veľmi cenné.

Misia Sektoru pre mimoriadne situácie Ministerstva vnútra je ochrana ľudských životov, životného prostredia, materiálnych statkov, kultúrneho a historického dedičstva, ako i výstavba, údržba a zveladenie schopnosti celej spoločnosti preventívne čeliť rizikom. Sektor pre mimoriadne situácie sa snaží odpovedať na výzvy a zjemniť následky spôsobené rozličnými katastrofami, ktoré môžu zadiahnuť náš región.

Nehody v rozličných podobách - požiare, povodne, zemetrasenia, posuvy pôdy, chemické akcidenty – môžu vzniknúť kdekoľvek, v každom momente, bez upozornenia. Preto prioprita Sektoru je načas a profesionálne reagovať v takých situáciách. Požiarnici – záchranári sú pripravení v každej chvíli dať svoje maximum v ochrane a záchrane našich občanov.

Predrag Marić
Náčelník Sektoru pre mimoriadne situácie
Ministerstva vnútra Republiky Srbsko

Obsah

Predslov

Požiare v domácnosti

Lesné požiare

Povodne

Záchranné práce na vodných plochách - riekach a jazerách

Zosuvy pôdy a svahové zosuny

Zemetrasenia

Teroristicko-technologické nebezpečenstvá

Jadrové a rádiologické nehody

Terorizmus

Extrémne poveternostné podmienky

Extrémne horúčavy - tepelný úpal

Extrémne chladno - snehové búrky a zmrznutia

Búrky a zasiahnutie hromom

Nevybuchnutá munícia - NM

Dopravné nehody

Prvá pomoc

Záverečné slová

Dôležité telefónne čísla



Požiare v domácnostiach

Požiar je reálne
nebezpečenstvo,
pri ktorom vedľa
hmotného majetku,
môžete prísť o život.
Dbajte, aby k nemu
nedošlo, zabezpečte
sa vopred!



**Ak
spozorujete
požiar,
zavolajte**

193

AKO HO ZNEMOŽNIŤ?

Je veľmi dôležité dodržiavať tieto pravidlá:



- Prevenčné opatrenia
- Z pivnice, garáže a povaly odstráňte všetky horľavé látky, ako sú staré časopisy, piksle z farieb, riedidiel, starý nábytok, garderóba atď.
- Pravidelne udržiavajte schodnosť protipožiarnych schodov a priechodov, lebo najčastejšie to vám je jediná bezpečná cesta a spôsob zachrániť váš život a život vašej rodiny.
- Overte si vaše protipožiarne vybavenie: hasiace prístroje, hadice, hydranty a udržiavajte ich v náležitom stave.
- Naučte sa správne používať hasiaci prístroj a edukujte svojich členov rodiny, lebo v prípade požiaru nebudete mať času prečítať návody na použitie napísané nanálepke prístroja.
- Naučte deti, aby v prípade požiaru vedeli zavolať požiarnu záchrannú službu na číslo 193.
- Ak spozorujete požiar alebo pocítite vôňu dymu vo vašom byte alebo v budove, zavolajte požiarnu službu a nikdy sa nedomnievajte, že to už niekto urobil.
- Nezahasnený ohorok cigarety nikdy nevyhadzujte cez okno alebo z terasy, lebo sa môže dostať do izby alebo na terasu bytu o poschodie nižšie a môže spôsobiť požiar.

- nenechajte zapnutý sporák bez dozoru;
- nefajčte v posteli;
- pravidelne kontrolujete elektroinštalácie, výhrevné telesá a systémy;
- zapalovače a zápalky skladujete mimo dosahu detí;
- nepoužívajte plynové vykurovacie telesá alebo tie s otvoreným ohniskom (kozuby)
- v miestnostiach so slabou ventiláciou.



Pokyny pre správanie sa v prípade požiaru



- Ak v priebehu noci spozorujete požiar a nemáte požiarneho hlásiča (alarm), cez otvorené okno alebo z chodby kričte: „požiar“, aby ste zobudili členov rodiny a susedov.
- Zavolajte na číslo 193 a dajte konkrétne údaje o lokalite požiaru: adresu, poschodie a číslo bytu.
- Ak požiar vypukne iba v jednej miestnosti vo vašom byte, zavrite dvere na tej miestnosti a vypnite elektrický prúd. Zavolajte požiarnikov a evakuujte členov rodiny a v prípade, že ide o požiar malých rozmerov, pokúste sa ho uhasiť.
- Ak je požiar väčších rozmerov, vyjdite z bytu a za sebou pozatvárajte všetky dvere. V opačnom prípade, v dôsledku prílevu sviežeho vzduchu, požiar rýchlo zasiahne celý byt.
- Pri evakuácii je dôležité, aby sa všetci členovia rodiny zhromaždili v jednej miestnosti, lebo sa stáva, že sa deti zo strachu vedia niekde skryť. Iba vtedy, keď ste všetci pohromade, smerujte k východu.

- Pripravte sa na styk s hustým dymom a horúčnosťou a ak máte času, obujte si topánky s hrubšou podrážkou, oblečte si kabát a na nos a ústa si zaviažte tkaniny alebo uteráky namočené vo vode.
- Nikdy nepoužívajte výtah, lebo počas požiaru sa javí hustý dym, obsahujúci otravné výpary, ktoré rýchlo vyplnia otvor a kabinku výtahu, čo spôsobuje istú smrť zadusením všetkých, ktorí sa tu nachádzajú.
- Ak vám nehrozí nebezpečenstvo z požiaru, zostaňte za zatvorenými dverami svojho bytu. V prípade, že dym začne prenikať cez dvere, dobre namočte uteráky a handry vo vode a obložte ich vôkol dvier, aby ste znemožnili preniknutie dymu do bytu. Ak je vonkajší vzduch čistý, vyjdite na terasu a za sebou zavrite balkónové dvere a počkajte kým požiarnici neuhasia požiar, lebo vo svojom byte ste najbezpečnejší.

Zapamätajte si! Nikdy nepoužívajte vodu:



- aby ste zahasili požiar na elektrických inštaláciách a prístrojoch – môžete byť vystavení úrazu elektrickým prúdom;
- aby ste zahasili požiar spôsobený benzínom alebo olejom, lebo tieto substancie zostávajú na povrchu vody a môžu spôsobiť rozšírenie požiaru.

Nepoužite

vodu,

aby ste

zahasili

požiar na

elektro inš-

taláciách a

prístrojoch

alebo

požiar

spôsobený

benzínom

alebo

olejom.



Lesné požiare

Ak spozorujete požiar



- ihneď pozvite lokálnu požiarňu jednotku na číslo 193 a dajte presné informácie o svojej lokalite a o mieste požiaru,
- opíšte, ktorú vegetáciu zasiahol požiar,
- ak máte možnosť, ukážte smer, v ktorom sa požiar šíri,
- neprerušite spojenie pokým nesposkytnete všetky potrebné informácie.

zavolajte 193

Aby sa znížilo riziko požiaru, dodržiavajte tieto rady:



- nezhadzujte horiace cigarety na otvorenom priestore;
- nespáľujte trávu, nízke porasty a odpadky na otvorenom priestore, v urbánnych prostrediach, na obrábateľnej pôde a v blízkosti lesov;
- nezapaľujte oheň pre grilovanie na otvorenom priestore v blízkosti lesov, suchej trávy alebo suchých konárov;
- vyhýbajte sa prácam na otvorenom priestore, ktoré by mohli spôsobiť požiar;
- nenechávajte odpadky v lese, mohli by sa same zapáliť;
- počas žatevných prác nezapaľujte oheň a dodržiavajte zákaz fajčenia;
- uctievajte značky, ktoré zakazujú vstup do oblastí veľkého nebezpečenstva z požiaru.

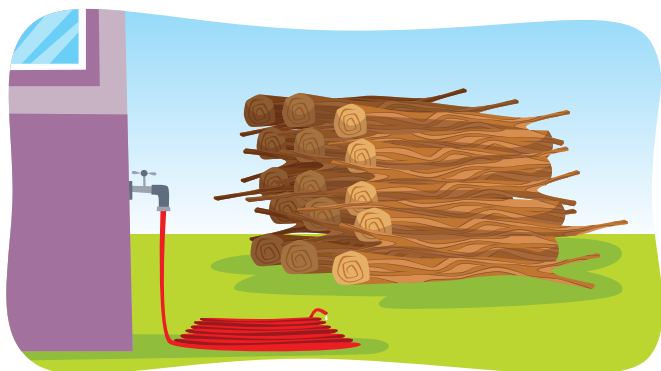


Lesné požiare sú požiare na otvorenom priestranstve, ktoré sa rýchlo šíria a zasahujú lesné oblasti a inú vegetáciu – kríky, nízke porasty, trávu v blízkosti poľnohospodárskych plôch, neobývané a neprístupné terény.

Požiare môžu spôsobiť prírodné javy, ako je úder hromu (tento typ je zriedkavý) a človek, a to:

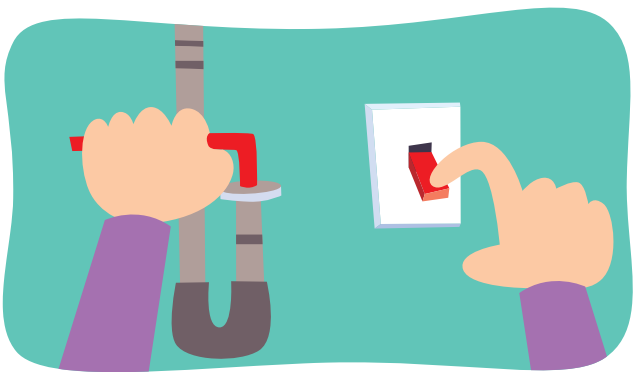
- náhodou (krátke spojenie –skrat, prehriatie stroja, iskry pri práci),
- neúmyselným zapálením (nezodpovedné správanie na výlete a zahadzovanie zápalných látok),
- podpálením - keď človek zámerne spôsobí požiar a
- vykonávaním poľnohospodárskych aktivít (spalovaním strniska a iných pozostatkov rastlinného pôvodu, čo je zakázané Zákonom o ochrane pred požiarom). Nanešťastie, sú to najčastejšie prípady.

Ak sa váš dom nachádza v rámci alebo v blízkosti lesa alebo lesnej oblasti:



- snažte sa v priemere 20 m vôkol domu vysekať nízke porasty a odstrániť suchú trávu, listy a konáriky;
- udržujte dvor – odstraňujte suché lístie a konáre, nedovoľte, aby sa konáre stromov dotýkali stien vášho domu, strechy a balkóna;
- neskladujte zápalné látky a palivo v blízkosti domu;
- zabezpečte si zodpovedajúce hasiace prístroje a pravidelne konajte ich servis;
- zabezpečte si studne s vodou a nadostač dlhé hadice, aby kryli oblasť, ktorú chete zachrániť, tiež nádrže s vodou a neelektrickú pumpu na vodu.

V prípade, že sa požiar šíri k vášmu domu:



- snažte sa nestratiť duchaprítomnosť;
- všetky zápalné látky v blízkosti domu premiestnite do uzavretého a chráneného priestoru, aby nedošlo k dodatočnému šíreniu požiaru;
- uzavrite všetky príklady plynu alebo paliva v blízkosti objektu;
- umožnite prístup hasičským autám;
- zapojte svetlá vnútri a vonku, aby viditeľnosť cez dym bola lepšia.

V prípade, že je požiar v blízkosti vášho domu:



- neopúšťajte dom ak nie ste si v úplnosti istí, že sa môžete bezpečne skryť; možnosť prežiť v objektoch z ohňovzdorných materiálov je veľká;
- vovedte do domu celú rodinu a domácich miláčikov;
- zavrite všetky okná a dvere a blokujte všetky okná mokkými tkaninami;
- z okien postíhajte záclony;
- odtiahnite nábytok do stredu miestnosti, ďalej od okien;
- zavrite všetky dvere vo vnútri domu;
- zabezpečte si nádrže s vodou
- zhromaždite sa všetci na jednom mieste;
- pri sebe majte vreckový lampáš (batérku) v prípade, že sa preruší zásobovanie elektrickým prúdom.

Radíme evakuáciu vykonať iba v najväčšej núdzi, a to v smere, ktorý neohrozuje požiar a dym a podľa pokynov príslušných služieb.

Po zhasení požiaru:



- vyjdite z domu von a hneď zahaste eventuálne pozostalé body požiaru v blízkosti domu a
- zabezpečte dozornú službu, kým sa všetky ohniská v úplnosti neuhasia, lebo môžu vzplanúť malé požiare v blízkosti budovy a opäť sa rozhorieť.

Nezahasená

cigareta je

najčastejšia

príčina

lesných

požiarov

a nikdy ju

nevyhadzujte

z pohybu-

júceho sa

vozidla.

Keď ste

v prírode,

ohorok

cigarety

vždy

zahaste.



Povodne

Pokyny pre správanie sa počas povodní



- Sledujte informácie prostredníctvom rádia, televízie a internetu.
- Majte na vedomí, že bystrinné pohromy sú možné. Ak jestvuje také riziko, choďte o poschodie vyššie. Nečakajte inštrukcie.
- Zdržiavajte sa ďalej od elektrických káblov.
- Vyhýbajte sa pobytu v oblastiach, ktoré sú známe po zosuvoch pôdy.
- Neprekážajte záchraným tímom v ich práci.

Pokyny pre znemožnenie povodní v rizikových oblastiach



- V období bez záplav správjajte sa zodpovedne a nezahadzujte odpadky do riek, potokov a kanálov.
- Ak sa v korytách riek a kanálov už nachádza odpad, prihláste to príslušnej komunálnej službe.
- V mestách, kde sa v dôsledku silných dažďov javí väčší odtok vody, nezahadzujte odpad a nezakrávajte šachty na odvod povrchovej vody.
- Podľa možnosti pripravte si vrecia s pieskom, ktoré v prípade povodne použijete na utesnenie vchodových dvier a zatvorte nimi všetky miesta na dome, cez ktoré môže preniknúť voda.
- Neprehrádzajte vodný tok kvôli akumulovaniu vody v letnom období.

Povodne sú časté živelné pohromy, ktoré môžu nadobudnúť lokálne rozmery - keď zasiahnu osady a menšie spoločnosti alebo byť väčších rozmerov - keď zasiahnu celé povodia riek alebo celé obce.

Vznik povodní varíruje od prípadu k prípadu. K povodni v rovinatých krajoch prichádza pomaly, trvá to niekoľko dní, na rozdiel od bystrinných pohrôm, ktoré sa rozvíjajú rýchlo, niekedy bez akéhokolvek príznaku. Takéto povodne utvárajú nebezpečný a deštruktívny tok, ktorý unáša bahno, kamene, konáre a odpadky.

K zaplaveniu prichádza, keď hladiva vody v riekach stúpi toľko, že sa javia podzemné vody alebo sa voda preleje cez hrádzu, resp. v dôsledku tlaku voda prethne hrádzu. K povodni môže prísť aj v dôsledku prethnutia hrádzu a prelievania sa vody, keď je prietok vody príliš veľký - čo môže zapríčiniť povodeň podobnú bystrinnej pohrome, avšak omnoho väčších a katastrofálnych rozmerov.



Povodne sa môžu stať kdekoľvek. Ba i veľmi malé potôčky, riečky, odvodové ba i dažďové potrubia, ktoré sa zdajú byť neškodné, môžu spôsobiť povodne veľkých rozmerov.

Pokyny pre správanie sa v prípade nevyhnutnej evakuácie



- Vezmite si nevyhnutné veci a podľa možnosti spolu odíďte z domu a nájdite si bezpečný úkryt.
- Buďte kooperatívni a spolupracujte so záchrannými tímami.
- Ak žijete v blízkosti hradze, informujte sa, aký je signál pre nebezpečenstvo, koľko času potrebujete na ukrytie a aká je bezpečnosť takého ukrytia v prípade, že sa hradza pretrhne.
- Prostredníctvom prostriedkov verejného informovania sledujte stav a upozornenia o možných záplavách.

Ak máte čas na takýto spôsob zabezpečiť svoj dom, nedotáčajte sa elektrických zariadení ak stojíte vo vode.

Ak máte čas, bolo by žiaduce, aby ste:

- zabezpečili svoj dom;
- vypli prúd na hlavnom vypínači;
- vypli všetky elektrické prístroje.

Pokyny ako sa správať po povodniach

- Počúvajte správy o zásobovaní vodou a či je bezpečné piť vodu.
- Vyhýbajte sa vode po bystrinách pohromách – ona môže byť znečistená bahnom, olejom a fekálnou kanalizáciou. Dajte pozor, podzemné káble môžu tiež spôsobiť elektrické napätie vo vode.
- Vyhýbajte sa vode, ktorá tečie.
- Obozretne sa pohybujte po oblastiach, v ktorých bola povodeň, cesty môžu byť poškodené a nebezpečné.
- Vráťte sa do svojich domov iba vtedy, keď príslušné služby vyhlásia, že je to bezpečné.
- Nepoužívajte elektrické prístroje skôr než sa uistíte, že sú v poriadku.
- Očistite a dezinfikujte všetky plochy.
- Nezdružujte sa vedľa budov, ktoré boli zasiahnuté povodňou.

Pokyny v prípade, že musíte opustiť dom



- Nechodte po tečúcej vode. Pohybovaním sa po vode hĺbky 15 cm môžete spadnúť. Ak musíte prejsť cez vodu – urobte to tam, kde voda netečie. Použite palicu, aby ste sa presvedčili, aká je hĺbka vody a dno vodnej plochy.
- Nevchádzajte vozidlom na zaplavené územia. V prípade, že vás záplavová voda obkolesí, vyjdite z vozidla a ak je to možné, prejdite na nejaké zvýšené miesto.
- Nechodte cez rýchle rieky a potoky ani pešo ani vozidlom.
- Evakujte domáce zvieratá a ak nemôžete urobiť, pustite ich z objektov, v ktorých sa nachádzajú.
- Buďte v pohotovosti, akže budete musieť opustiť dom – prichystajte si pleciak alebo tašku s osobnými dokladmi a najzákladnejšími potrebami (baterku, pišťalku, plášť do dažďa, teplé oblečenie, vysokú obuv – gumové čičmy, fľašu s pitnou vodou, tranzistor a rezervné batérie, palicu, lano a podobné).



- Pri vchádzaní do budovy buďte opatrní, sú možné poškodenia budovy.
- Čím skôr opravte poškodené žumpy a iné kanalizačné systémy – ak sú poškodené, môžu predstavovať veľké riziko pre zdravie.
- Očistite a dezinfikujte všetko čo je mokré. Bahno, ktoré zostane po záplavovej vode, môže obsahovať kanalizačný odpad a chemikálie.
- Ak spozorujete zhytnuté zvieratá, oboznámte o tom príslušnú službu na telefónne číslo 193 alebo 1985.

Zapamätajte si!

Aj po

povodniach,

keď už

voda klesla,

nebezpečenstvo

je vždy

možné.

A cartoon illustration of a man with black hair, wearing an orange jacket, a red and white striped scarf, green pants, and blue shoes. He is holding a red rectangular sign with white text. The background shows a winter scene with a blue sky, white clouds, a dark green treeline, and a body of water with cracked ice. The man is standing on the ice, and his shadow is cast on the ground.

OPREZNO!
TANAK LED

**Záchranné práce na vodných
plochách (rieky a jazerá)**

Záchrana v prípade potopenia alebo inej nehody

Záchranári sa na člne, lodi alebo na záchranej doske dostanú k osobe, ktorá potrebuje pomoc.

Ak potrebujete pomoc, dodržiavajte pokyny záchranárov a nespôsobujte paniku, aby vás záchranári mohli preniesť na bezpečné miesto.

Ak nemôžete pomôcť osobe, ktorá je vo vode a potrebuje pomoc, pokúste sa dohodiť jej nejaký predmet, ktorý by jej pomohol udržiavať sa nad hladinou vody a zapamätajte si miesto, kde sa nachádza, aby ste ho mohli ukázať záchranárom, keď prídu.

Pohybovanie sa na ľade - na riekach alebo jazerách

V prípade, že sa pohybuje na ľade, buďte vedomí, že je možnosť, že ľad pod vami praskne a vy prepadnete pod ľad. Pri sebe by ste v takých situáciách vždy mali mať nevyhnutné ochranné vybavenie, mobilný telefón a píšťalku okolo krku.

Pokým sa plavíte apokým ste na vodnej ploche, potrebné je mať:



- adekvátne vybavenie pre plavbu,
- adekvátne určenú dráhu,
- svetlá pre nočnú navigáciu,
- záchrannú plávajúcu vestu a
- používať píšťalku alebo volať o pomoc, ak sa plavidlo potápa.

Pokyny na poskytovanie prvej pomoci osobám, ktoré boli v chladnej vode



- Ak sa osoba môže pohybovať, pokúste sa ju utepiť. Vymeňte jej mokrý odev a obuv suchým.
- Ak je osoba v bezvedomí alebo sa nemôže pohybovať, vyhnite sa nepotrebným pohybom. Nepokúšajte sa ju prezliecť, počkajte na záchranárov. Prikryte ju, aby jej neunikalo teplo z tela.
- Môžete jej dať teplú osládenú vodu, v žiadnom prípade alkohol. Masáž, alkohol a rýchle utepenie môže spôsobiť nebezpečný únik telesnej teploty.

Ako sa správať, keď sa ľad prelomí?



- Nehýbte sa.
- Ihneď volajte o pomoc alebo zapískajte na píšťalku.
- Pokúste sa pomaly vrátiť sa na miesto odkiaľ ste prišli.
- Pokúste sa zdvihnúť ponad ľad, kotúľať sa po ňom, liezť štvornožky alebo sa plaziť, kým sa nedostnete na miesto, kde je ľad hrubší.
- Po zachránení sa zohrejte.
- Ak sa nemôžete dostať na bezpečnejší ľad, zapamätajte si, nevyhnuté je zamedziť stratu telesnej teploty.

Pokyny v prípade, že niekto iný potrebuje pomoc



- Zavolajte záchrannú službu.
- Pokúste sa osobe, pod ktorou sa prelomí ľad, pomôcť tak, že jej podáte palicu alebo iný predmet, ktorým by ste ju vytiahli alebo pritiahli k sebe.
- Ťahajte postihnutého k miestu s pevnejším ľadom, lezte štvornožky alebo sa plazte niekoľko posledných metrov.

Zosuvy pôdy a svahové zosuny

Srbsko patrí k územiám, ktoré ohrozujú zosuvy pôdy a svahové zosuny, pričom až 30 % nášho územia podlieha zosuvom pôdy. Aby škoda bola čím menšia, je nevyhnutné spoznať takéto živelné pohromy seizmologického litosférického charakteru.

Zosuvy pôdy predstavujú pohyb zeme, kameňa a iných nánosov. Aktivujú sa a rozvíjajú náhle, keď sa voda akumuluje v zemi, následkom silných a výdatných dažďov, podzemných vôd, topením snehu a neadekvátnou exploataciou pôdy. Môžu vzniknúť následkom

Ak žijete v oblastiach, v ktorých sú možné zosuvy pôdy a svahové zosuny:

- všimajte si zvláštne zvuky, ktorú môžu byť ukazovatelia eventuálnych zosuvov pôdy alebo svahových zosunov – ako je lámanie stromov a pod.;
- ak ste v blízkosti potoka alebo kanála, pridbajte na zvýšenie alebo zníženie prietoku vody a jej zakalenie;
- posúďte možnosť opustiť ohrozené miesto pod podmienkou, že to urobíte bezpečne;
- zostaňte bdelí a buďte obozretní – počúvajte upozornenia z rádia a televízie o možných silných dažďoch.

nezodpovedného vzťahu k pôde, najmä v horských oblastiach, kaňonoch alebo v blízkosti pobreží.

Pri zosuvoch pôdy zosúva sa veľké množstvo kameňa a pôdy. Zosuvy môžu byť veľké a malé, pomalé, ale i rýchle, a aktivujú sa následkom:

- silných dažďov,
- zemetrasenia,
- požiaru,
- tuhých zím a mrazov
- erózie v prípade modifikácie terénu ľudskými zásahmi a
- podzemných vôd.

Ak tušíte nebezpečenstvo zosuvov pôdy:



- oboznámte príslušnú službu na číslo 193 alebo 1985;
- oboznámte susedov, ktorým tiež hrozí nebezpečenstvo a
- vzdialte sa zo zóny zosuvov pôdy, je to najlepšie riešenie.

Pokyny správania sa po zosuvoch pôdy



- Nechodte do oblastí zasiahnutých zosuvami pôdy.
- Počúvajte rádio a televízne správy o najaktuálnejších informáciách.
- Pozornosť venujte povodniam, ktoré môžu vzniknúť v dôsledku zosuvov pôdy a svahových zosunov.
- Zistite či v blízkosti zosuvov nie sú zranené a zajaté osoby.
- Pomôžte susedom, ktorí pomoc potrebujú - deťom, starým a osobám s osobitnými potrebami.
- Preverte a prihláste lokálnym úradom ak existuje potrhané elektrické vedenie alebo poškodenie ciest a tratí.
- Prihláste poškodenie budov, komínov alebo striech.
- Zasadte nové stromky čo najskôr, lebo erózia môže v budúcnosti spôsobiť stratu zemského povlaku a nové posuvy pôdy

Jazda

počas

silných

dažd'ov

je nebez-

pečná.

Bud'te

veľmi

pozorní, ak

šoférujete -

všimajte si

poškodenie

ciest, blato,

odronené

kamene

a iné

ukazovatele.



Zemetrasenia

Čo robiť pri zemetrasení?

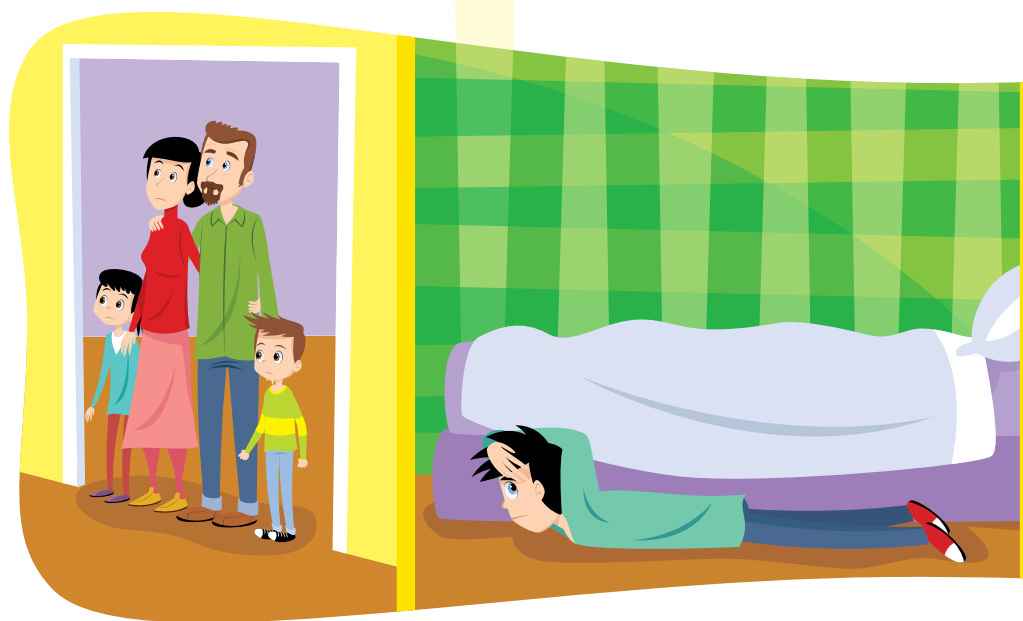


- Zostaňte duchaprítomní a nedovoľte, aby vás chytila panika. Bud'te vedomí, že sú niektoré zemetrasenia iba začiatkové otrasy a že po nich môžu nasledovať silnejšie otrasy.
- Nerobte paniku!
- Nepokúšajte sa bežať.
- Spustite sa k podlahe, prikrčte sa a zachráňte si hlavu.

Zemetrasenie alebo otras vzniká v dôsledku pohybu tektonických platní, pohybovania sa zemskej kôry alebo výskytu úderov. Následok toho je otriasanie povrchu zeme v dôsledku uvoľnenia veľkej energie. Sila zemetrasenia závisí od viacerých faktorov.

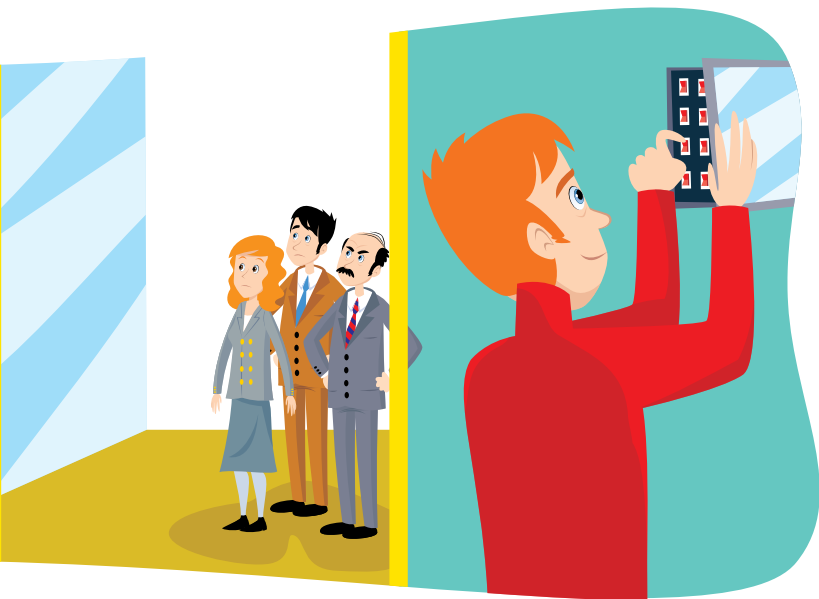
I keď sú rozšírené presvedčenia, že ide o zriedkavé javy, zemetrasenia sú veľmi časté. Našťastie, vo väčšine sú slabšej intenzity a nespôsobujú poškodenia. Zemetrasenie nemožno predvídať, ale sa môžeme naučiť, ako sa zachrániť.

Intenzita zemetrasenia sa prejavuje rušivým účinkom na zemský povrch. Vyjadruje sa rozličnými škálami, najčastejšie Merkallioho stupnicou, ktorá má 12 stupňov. Magnitúda zemetrasenia z druhej strany predstavuje jednotku miery množstva uvoľnenej energie v epicentre, v ohnisku zemetrasenia. Vyjadruje sa Richterovou stupnicou, ktorá nemá hornú hranicu, ale keďže dodnes nebolo zaevidované zemetrasenie o sile väčšej ako 10 stupňov, počíta sa do intenzity 9 stupňov.



Pokyny počas zemetrasenia, ak ste v uzavretom priestore

- Ukryte sa na bezpečných miestach, ako sú: zárubňa, nosné steny, miesto pod stolom, pevným nábytkom a zostaňte tam, pokiaľ trvá otras alebo si rukami zakryte tvár a hlavu a prikrčte sa v rohu miestnosti.
- Nepribližujte sa ku sklu, oknám, vonkajším stenám a dverám a k hocičomu, čo môže spadnúť, ako je luster alebo polica.
- Ak ste v posteli, zošuchnite sa vedľa a zachráňte si hlavu.
- Zostaňte v dome kým otras nespustane a kým nebude pre vás bezpečné vyjsť von (výskumy hovoria, že najviac zranených bolo vtedy, keď sa pokúšali dostať von počas otrasu). Z prízemnej budovy alebo z prvého poschodia môžete vyjsť na otvorené priestranstvo, ale dbajte, aby ste boli bezpečne vzdialení od budovy.
- Pokým trvá zemetrasenie vyhýbajte sa schodištam a výtahom.
- Neužívajte výtah.



- **Nevychádzajte na terasu alebo balkón.**
- **Nemajte police nad posteľov.**
- **Ak ste v blízkosti vysokej budovy alebo v jej vnútri, nestojte pri skle alebo vonkajších stenách.**
- **Ak ste vo verejnom objekte (v škole, podniku, obchodnom stredisku, rekreačnom stredisku alebo v predajni) – zostaňte pokojní a nepodliehajte panike. Nezdržujte sa v blízkosti masy ľudí, ktorá sa panicky pohybuje k východom.**
- **Budte si vedomí, že môže zhasnúť elektrický prúd a môžu sa zapojiť (protipožiarne a iné) alarmy.**
- **Majte vždy pripravený vreckový lampáša tranzistor s rezervnými batériami.**
- **Ihneď vypojte všetky pramene elektrickej energie, plynu a vody. Ak ste používali hociktorý prameň tepla, vypojte ho, keď sa otras zmierni.**
- **Ak vzplanie požiar, pokúste sa ho uhasiť a oboznámiť lokálnu požiarnicko-záchranú jednotku.**
- **Ak jestvuje potreba a máte možnosť, pripojte sa k záchranným tímom a k poskytovaniu pomoci postihnutým a zraneným pod zrúcanými objektmi.**

Pokyny počas zemetrasenia, ak ste na otvorenom priestore



- **Neapribližujte sa k uličnému osvetleniu, elektrickým káblom a budovám, najväčšie nebezpečenstvo hrozí v blízkosti stavieb, na vchodoch a vedľa vonkajších sien.**
- **Ak ste na ulici dávajte pozor na objekty, ktoré môžu na vás spadnúť, ako sú komíny, škridle zo striech, zlomené sklo z okien a podobné.**
- **Zachráňte si hlavu rukami alebo taškou.**

Pokyny počas zemetrasenia, ak ste v pohybujúcom sa vozidle



- **Zastavte vozidlo ak vám to bezpečnosť dopravy dovoľuje.**
- **Nezastavujte vozidlo v blízkosti budov, stromov, nadjzdov alebo elektrických vedení.**
- **Keď zemetrasenie prestane, opatrne pokračujte ďalej. Nejdite po cestách, mostoch alebo cez priecestia, ktoré sa mohli poškodiť pri zemetrasení.**

Pokyny pre správanie sa, ak sa ocitnete pod zrúcanou budovou



- Nezapaľujte zápalky!
- Nepohybujte sa.
- K ústam si priložte vreckovku alebo nejakú tkaninu.
- Udierajte o cieľ alebo stenu, aby vás záchranný tím mohol nájsť. Ak máte píšťalku, použite ju. Kričte len vtedy, keď je to posledná opcia, lebo kričaním môžete vdychovať nebezpečné množstvo prachu.
- Nestraťte duchapritomnosť a pokúste sa zorientovať.
- Ak ste pritlačení nejakým materiálom, pomaly ho odstraňujte, pričom si šetrite sily a dávajte pozor na ostré predmety, aby ste sa dodatočne neporanili.

Pokyny pre správanie sa pri prvom otrase



- Buďte pripravení pre dodatočné otrasy. Ak je objekt poškodený a je možnosť mocnejšieho zemetrasenia, pokojne, bez paniky a podľa poradia vyjdite von, a to: matka s deťmi, staré, choré osoby a osoby s osobitnými potrebami a ďalší.
- Ak sa nachádzate v poškodenom objekte a pocítite vôňu plynu alebo sú roztrnuté káble, nezapaľujte sviečky a zápalky, lebo by to mohlo spôsobiť požiar a explóziu.
- Preverte či niekto nie je zranený.
- Nehýbte s vážne zraneným.
- Dodržiavajte pokyny oprávnených subjektov.
- Používajte telefón iba v nevyhnutných prípadoch, aby sa telefónne linky nezaťažili.
- Nejazdite autom, aby ste neprekážali záchranným tímom pri konávaní ich úloh.
- Nevchádzajte do domu, najmä ak je poškodený, ak cítite vôňu plynu alebo vidíte poškodené káble.

Poznámka: Republikový seizmologický ústav je národná ustanovizeň, ktorá má presné a overené informácie o zemetraseniach <http://www.seismo.gov.rs>.

An illustration depicting a scene of concern. In the background, a large red brick factory with two tall chimneys emitting thick black smoke is visible against a hazy, orange-tinted sky. In the foreground, an elderly man with white hair and a beard, wearing a yellow and orange plaid shirt and dark pants, walks with a cane. He is covering his mouth with a green patterned cloth. To his right, a young boy in a green shirt and blue pants is also covering his mouth with a blue cloth. The overall atmosphere is one of environmental or health-related danger.

**Technicko-technologické
nebezpečnosti**

Technicko-technologické nebezpečenstvá vznikajú ako nečakané a nekontrolované udalosti pri riadení určitých prostriedkov a vykonávaní aktivít s nebezpečnými látkami, pričom dochádza k požiaru, explózii, vylievaniu, vyparovaniu alebo k teroristickej aktivite.

- Charakterizujú ich:
- rýchly vznik zdravotných symptómov u ľudí (nevoľnosť, vracanie, anxióznosť, sťažené dýchanie, kŕče, zápal očí, začervenená koža, výsyp, pluzgier) a zvierat (nezvyčajný počet zhytných divých a domácich zvierat, vtákov, rýb a hmyzu);
- spozorovateľné znaky v okolí (dym, oheň, zvukové efekty, farebné usadeniny, zvädnuté lístie, prenikavá vôňa);
- krátke trvanie, resp. dlhé, v prípade jadrového alebo radiačného akcidentu a
- zložitá vykonávanie ochrany a odstránenia následkov, najmä jadrových a radiačných akcidentov.

V prípade vzniku nebezpečenstva, treba konať nasledovne:

- ak ste vonku, ihneď alebo čo najskôr opustite miesto, kde sa stala nehoda;
- ak nie ste zranení, pomôžte zranenému;
- ak je možné ukryte sa do uzavretého priestoru;
- zavrite všetky okná a dvere a vypnite klimatizačné zariadenie a iné ventilátory;
- použite prostriedky improvizovanej ochrany na ochranu dýchacích orgánov (vreckovku, časť odevu alebo inú látku namočenú vo vode);
- ak ste v byte alebo v dome, vykonajte hermetizáciu miestností, v ktorých sa nachádzate (vyplňte otvory a pukliny samolepiacou páskou, dekami, prikrývkami a inými tkaninami, ktoré môžete využiť);
- použite zodpovedajúce alebo prostriedky improvizovanej ochrany, ktoré máte v domácnosti (respirátory, masky z materiálov, ktoré dobre absorbujú, vreckovky, gázy, časti odevu a pod.), ktoré pred použitím namočíte do vody alebo do roztoku sódy bikarbóny;
- na ochranu očí použite okuliare podobné tým na ochranu pri práci, vreckovky, časti odevu a iné.
- V prípade evakuácie pripravte si plášte do dažďa, vetrovky, odolný odev zo syntetickej a nepriepustnej látky, rukavice, čizmy alebo vysoké topánky.



V prípade, že ste ľahšie zasiahnutí účinkami nehody (otrávení, popálení alebo fyzicky zranení):



- umyte si ruky;
- vyberte si kontaktné šošovky z očí;
- zoblečte si kontaminované časti odevu, položte ich do igelitového vrečka alebo kanvy;
- osprchujte sa, pričom sa viackrát namydľte a umyte;
- pripravte si 2% roztok sódy bikarbóny (1 vrečko sódy bikarbóny hmotnosti 20 g rozpustíte v 1 litre vody), s ktorým si vymyjete oči, ústa a dýchacie ústroje, pričom si každé oko vymyjete zvlášť, bez pritláčania a smerom od nosa von;
- vyhľadajte lekársku pomoc ak podozrievate, že ste boli vystavení nebezpečným substanciam;
- pozorne si prezrite ranu – popálenie;
- na ranu položte čistú gázu a fixujte popálenú časť kože ako keby bola zlomená, aby nedošlo k ďalšiemu úrazu tkaniva;
- zraneným sa snažte rýchlo nahradiť stratenú tekutinu a soľ;
- kontrolujte dýchanie a
- počkajte lekársku pomoc a v prípade, že je znemožnená prísť, zorganizujte prepravu do zdravotníckej ustanovizne.

Ak ste vo vozidle:



- nestráťte duchapritomnosť;
- zatvorte okná a neotvárajte ich, vypojte klimatizačné zariadenia a ventiláciu;
- vyhľadajte budovu, v ktorej si nájdete úkryt a pozorne zastavte svoje vozidlo, a ak to nie je možné, zostaňte vo vozidle;
- zapnite rádio a sledujte správy a pokyny príslušných služieb.

Ak ste v blízkosti miesta nehody:



- zachovajte duchapritomnosť a pokúste sa ochrániť a iba vtedy, keď ste adekvátne chránení, pomôžte iným, ale iba ak viete ako;
- vzdialte sa z miesta nehody čo najskôr;
- nepohybujte sa a nedotýkajte miesta, na ktorých sú nebezpečné chemikálie;
- nezapaľujte cigaretu;
- pokúste sa pokryť telo maximálne a ochrániť dýchacie cesty pred nebezpečným plynom a prachom, k ústami nosu si priložte uterák alebo nejakú tkaninu a dýčajte pomaly.

Zachovajte duchapritomnosť, nerobte paniku!

Sledujte pokyny príslušných služieb a informácie prostredníctvom prostriedkov verejného informovania.

V prípade zániku nebezpečenstva, treba podniknúť nasledovné:

- **záväzne sa ohlásiť v zdravotníckej ustanovizni kvôli prehliadke;**
- **ak je priestor, v ktorom sa nachádzate, konataminovaný, odstaňte prach z odevu a predmetov pomocou vlhkej tkaniny, ktorá dobre vpija, a podľa pokynov, ktoré vám poskytne príslušná služba.**

Poznámka: Dbajte na to, ako nakladáte so znečisteným odpadom (odevom, obuvou, čistiacim materiálom a s každým predmetom, ktorý bol vystavený kontaminácií). Aby ste znemožnili ďalšie znečisťovanie, záväzne položte odpad do igelitových vriec a odložte ho na miesto, ktoré určí príslušná služba.



**Jadrové a radiologické
nehody**

Jadrové a rádiologické nehody sú mimoriadne udalosti, ktoré priamo ohrozujú ľudí, okolie a materiálne statky a vyžadujú si podniknutie ochranných opatrení.

Rádiologické nehody môžu vzniknúť:

- v podmienkach, keď sú rádioaktívne pramene mimo kontroly (vyhodené, stratené, nájdené alebo ukradnuté),
- keď z nejakého dôvodu jestvuje žiarenie a kontaminácia obyvateľstva,
- v dôsledku spadnutia satelita s rádioaktívnymi látkami a
- pri preprave rádioaktívnych látok.

Jadrové nehody sú incidenty, ktoré si vyžadujú opatrenia ochrany v dôsledku úniku energie v jadrovej reťazovej reakcii alebo vypúšťaním produktov reťazovej reakcie. Jadrové vybavenia, v ktorých sa môže stať nehoda tohto druhu, sú:

- jadrové (atómové) elektrárne,
- výskumné a lodné reaktory ,
- skladišká a skládky rádioaktívnych substancií a
- premyselné objekty (napr. výroba jadrového paliva).
- Príslušný orgán pre vyhlásenie jadrovej alebo radiačnej havárie je Agentúra pre ochranu pred ionizačným žiarením a jadrovú bezpečnosť Srbska (<http://srbatom.gov.rs>).
- Obyvatelia v ohrozených oblastiach sa o nebezpečenstve a opatreniach na ochranu informujú prostredníctvom ústredných a lokálnych médií alebo na iný adekvátny spôsob.



Po prijatí oznámenia o nebezpečenstve, treba podniknúť nasledujúce opatrenia:

- ak sa ocitnete na otvorenom priestore, ihneď rýchlo a bez paniky vojdite do uzavretého priestoru (domu, bytu alebo úkrytu);
- ak ste dlhšie pobudli na otvorenom priestore, pred vchodom do domu, bytu alebo úkrytu, zoblečte si povrchové časti odevu a nechajte ich vonku;
- keď vojdete do uzavretého priestoru, ihneď si umyte nekryté časti tela (ruky, tvár, krk, vlasy...);
- ak sa nachádzate v uzavretom priestore, zavrite okná a dvere, vypojte ventiláciu a zostaňte tam do ďalšieho;
- zapnite rádio alebo TV prijímač, aby ste sa informovali o mieste a charaktere nehody a o opatreniach ochrany a záchrany, ktoré treba podniknúť
- zvlášť sa treba postarať o deti, tehotné ženy, staré, slabé a choré osoby a invalidov, tiež domácich a susedov a
- podniknúť opatrenia ochrany a záchrany podľa pokynov, ktoré dávajú príslušné služby alebo prostriedky verejného informovania.

Poznámka: Najst' si prístrešie v uzavretom priestore, dome, byte alebo v úkryte je opatrenie, ktoré sa realizuje 24 hodín, preto nerobte paniku a zostaňte vnútri!

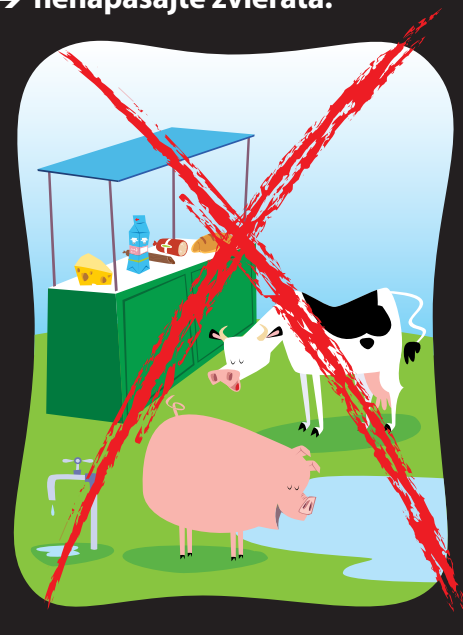
Pokiaľ nedostanete pokyny príslušných služieb alebo prostredníctvom televízie, podniknite tieto kroky:



- pripravte si prostriedky pre hermetizáciu miestností, v ktorých sa nachádzajú členovia domácnosti (vyplňte otvory a pukliny samolepiacimi páskami, dekami, prikrývkami a inými tkaninami, ktoré môžete využiť)
- na ochranu dýchacích ciest si pripravte prostriedky improvizovanej ochrany, ktoré máte v domácnosti: respirátory, masky z materiálov, ktoré dobre absorbujú, vreckovky, gázu, časti odevu a pod.;
- na ochranu očí si pripravte okuliare podobné tým na ochranu pri práci alebo vreckovky, časti odevu a pod.;
- v prípade evakuácie, pre členov domácnosti prichytajte: plášte do dažďa, vetrovky, odolný odev zo syntetickej a nepriepustnej látky, rukavice, čizmy alebo vysoké topánky.

Nevyhnutné je, aby ste vedeli i toto:

- na výživu používajte iba potraviny, ktoré máte v dome, byte alebo v úkryte;
- nepoužívajte vodu na pitie z vodovodu;
- ak máte možnosť skôr, než vojdete do domu, zavrite všetky otvory na objektoch, kde sa nachádzajú zvieratá a ochráňte pramene pitnej vody (studne);
- zvieratá krmte podľa pokynov príslušnej služby, v žiadnom prípade krmivom, ktoré sa nachádza na otvorenom priestore a
- nenapásajte zvieratá.



Zachovajte duchaprítomnosť, nerobte paniku.

Sledujte pokyny príslušných služieb a televízie a konajte podľa nich!

Terorizmus

Príklady teroristických útokov v Spojených štátoch amerických, Anglicku, Japonsku, Španielsku, Indonézii a v Rusku poukazujú, že ani veľké systavy, ktoré sa stretávajú s následkami teroristických aktov, nie sú imúnne na prehliadnutie vo fungovaní a sú veľmi často podmienené faktorom prevapenia a šoku. Pre spoločnosť, akou je Srbsko, ktorá len utvára základy jednotného systému reagovania v mimoriadnych situáciách, možnosť urobiť chybu je ešte väčšia.

Následky teroristických činov sú okrem ľudských obetí aj veľké hmotné škody, ktoré treba nevyhnutne, veľmi rýchlo odstrániť, a to sa neraz koná paralelne s aktom hľadania tých, ktorí prežili. Fungovanie lekárskeho a komunálnych služieb lokálnej samosprávy je veľmi dôležité. Pri odstránení následkov teroristických činov, prvoradá je rýchlosť a efektívnosť, najmä ak si útok vyžiadal ľudské obete, čím by mohlo dôjsť k eventuálnemu šíreniu nakažlivých chorôb. Zároveň sanácia terénu je závažná súčasťou plánu pre reagovanie v mimoriadnych situáciách.

Čo môžete urobiť, aby ste boli pripravení pre možný teroristický útok?

Potrebné je zistiť potenciálne nebezpečenstvo a eventuálny rozsah škody vo vašom okolí. Porozprávajte sa o tom s členmi rodiny, susedmi a lokálnym spoločenstvom. Spoločne pripravte plán evakuácie a určte kroky v prípade teroristického útoku.

Aby ste sa čo najlepší pripravili, mali by ste:



- kreovať plán komunikácie pre súrne prípady;
- stanoviť spoločné miesto zoskupenia sa;
- pripraviť zásoby a potrebné veci v prípade nečakaného opustenia domu (lieky, doklady, deky, stany, prvú pomoc, vreckové lampášky...);
- priezrieť a zladit' plány evakuácie materských škôl, či škôl vašich detí a vašej firmy, v ktorej pracujete.



Pokyny, ako sa správať po teroristickom útoku, sú nasledovné:



- zostaňte pokojní a buďte trpezliví;
- počúvajte rádio a televíziu, aby ste vedeli aké sú najnovšie informácie a inštrukcie;
- sledujte rady príslušných služieb;
- ak sa útok udeje v blízkosti, poskytnite prvú pomoc zraneným;
- ak sa útok udeje v blízkosti, zistíte či je spôsobená škoda, používajúc pritom baterku a nezapaľujte sviečky, zápalky a elektrické prístroje;
- preverte či niekde nevypukol požiar alebo či netečie plyn;
- vypnite všetky poškodené prístroje;
- opatrite domácich miláčikov a domáce zvieratá;
- obhľadnite blízke okolie a poskytnite prvú pomoc.

V prípade evakuácie:

- oblečte sa teplejšie – nohavice, hrubšiu vetrovku, zodpovedajúce topánky, aby ste sa maximálne ochránili;
- so sebou vezmite domácich miláčikov - nenechajte ich;
- zamknite dom;
- dodržiavajte smer pohybu, ktorý určia príslušné služby.

Evakuácia:

Ak príslušné služby žiadajú, aby ste opustili dom, na to je dobrý dôvod a mali by ste ihneď konať podľa ich rád. Sledujte rádio a televíziu kvôli správam a pokynom kompetentných.



**Extrémne poveternostné
podmienky**

Extrémne horúčavy – tepelný úpal



Tepelný úpal je jedna z najťažších komplikácií termického stresu. Vyskytuje sa v podmienkach zvýšenej vonkajšej teploty a vysokého percenta vlhky vzduchu a v dôsledku veľkej fyzickej námahy. Následkom intenzívneho vystavenia organizmu teplu, telesná teplota sa v krátkom čase (10 -15 minút) zvýši ponad 41 °C.



Symptómy tepelného úpalu sú:

- vysoká telesná teplota (ponad 41 °C),
- suchá a horúca pokožka,
- sťažené dýchanie,
- tachykardia – zrýchlená srdcová činnosť (160-180 tepov v minúte),
- nízky krvný tlak,
- závraty, boľenie hlavy, únava,
- nevoľnosť a zvracanie, kŕče,
- neistota pri chôdzi,
- strata vedomia a
- postihnutý sa nepotí.

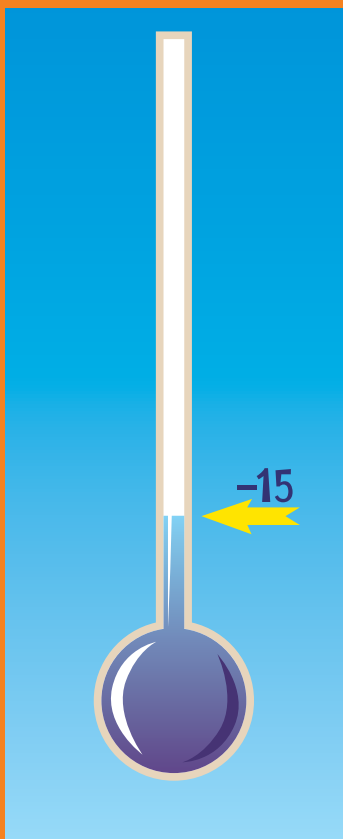
Pri symptómoch tepelného úpalu treba čo najšor ochrádiť telo postihnutého – znížiť telesnú teplotu a poskytnúť nevyhnutnú prvú pomoc.

Treba:

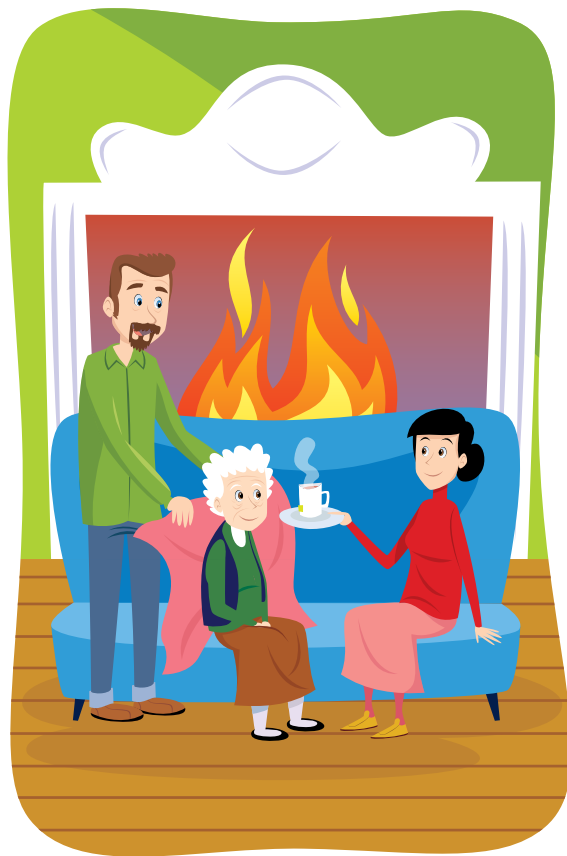
- postihnutého odnieť do rozchladenej miestnosti alebo do chládku;
- zoblieť mu zvyšný odev;
- rozchladiť ho umývaním studenou vodou, vyvolať prúdenie vzduchu ponad neho a
- podať mu tekutinu – nápoje bez kofeínu a alkoholu, ak je pri vedomí.

Tepelný úpal je veľmi podobný slnečnému úpalu, ibaže nemusí vzniknúť následkom priameho vystavenia slnku. Ako prevencia sa odporúča adekvátna voľba odevu podľa klimatických podmienok - ľahké šatstvo a prírodné materiály, pravidelná rehydrácia, ochladzovanie a podobné.

Extrémne chladno – snehové búrky a zmrznutia



Silné snehové zrážky, extrémne chladno a dlhotrvajúce nízke teploty môžu vyvolať hypotermiu u jednotlivcov a paralizovať život a fungovanie spoločnosti (prerušenie dodávky elektrickej energie a vody, prerušenie dopravy, povodne a pod.).



Všeobecné pokyny:

- Zaobstarajte si nadostač kuriva a potravín.
- Pripravte si tranzistor s rezervnými batériami, ak príde k prerušeniu dodávky elektriny.
- V dome majte teplo a ak je možné, zostaňte v ňom.
- Nepúšťajte deti von bez dozoru.
- Oblečte si zodpovedajúci odev a obuv.

Ak má postihnutý symptómy hypotermie (podchladenia):

- zaveďte ho do teplej miestnosti;
- oblečte mu suché šatstvo a zavite mu celé telo do deky;
- zohrejte najprv strednú časť tela;
- poskytnite mu prvú pomoc a
- v najkratšom čase ho dopravte do zdravotníckej ustanovizne.

Pokyny počas snehovej búrky



- Zapojte rádio a TV prijímač, aby ste boli informovaní o poveternostných podmienkach alebo najnovších správach.
- Šetrite palivom a kurivom.

Pokyny počas snehovej búrky, ak sa nachádzate vonku



- Skryte sa na bezpečné miesto a nevystavujte sa snehovej búrke.
- Ochráňte si citlivé časti tela (tvár, ruky a nohy).
- Dbajte, aby vám odev zostal suchý.
- Pozornosť venujte eventuálnym omrzlinám.
- Všimnite si príznaky hypotermie: chvenie sa, vyčerpanosť, ospalosť, strata vedomia, dezorientácia, sťažaná reč.
- Ak máte šoférovať – používajte snehové reťaze, cestujte cez deň a oboznámte svojich príbuzných /priateľov o tom kam cestujete.
- Vyhýbajte sa vysokým konštrukciám, vysokým stromom, plotom, telefonickým káblom a elektrickým vedeniam.

Mráz



Osobitná pozornosť je nevyhnutná počas jazdy v oblastiach, v ktorých sa javí poľadovica. Vopred sa informujte o stave na cestách a zabezpečte si zimnú výstroj – snehové reťaze na pneumatiky. Ak sa pohybujete pešo, postarajte sa o zodpovedajúcu obuv a dávajte pozor, aby ste sa nezranili na klzkých cestách, chodníkoch a podobne. Na chodníkoch pred svojimi domami a podnikateľskými objektmi očistite ľad a záveje. Odstráňte cencúle a sneh zo striech a terás vašich domov.

Búrky a zasiahnutie hromom



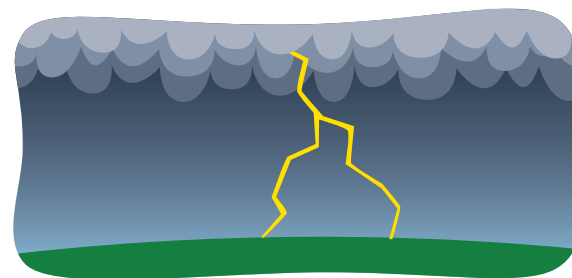
Nebezpečenstvo počas búrky predstavujú silné vetry, silné a husté dažde, hromobitie a možný ľadovec.

Počas silných búrok, ak ste v uzavretom priestore, konajte nasledovne :

- zabezpečte všetky objekty, ktoré môže odviať silný vietor, a tým vyvolať hmotnú škodu alebo úrazy občanov;
- zabezpečte okná a vonkajšie dvere a zatvorte všetky vnútorné dvere;
- vyhýbajte sa dotýkať vodovodných kohútikov v kuchyni a kúpeľni, radiátorov a iných kovových predmetov, keďže sú ony dobré vodiče.

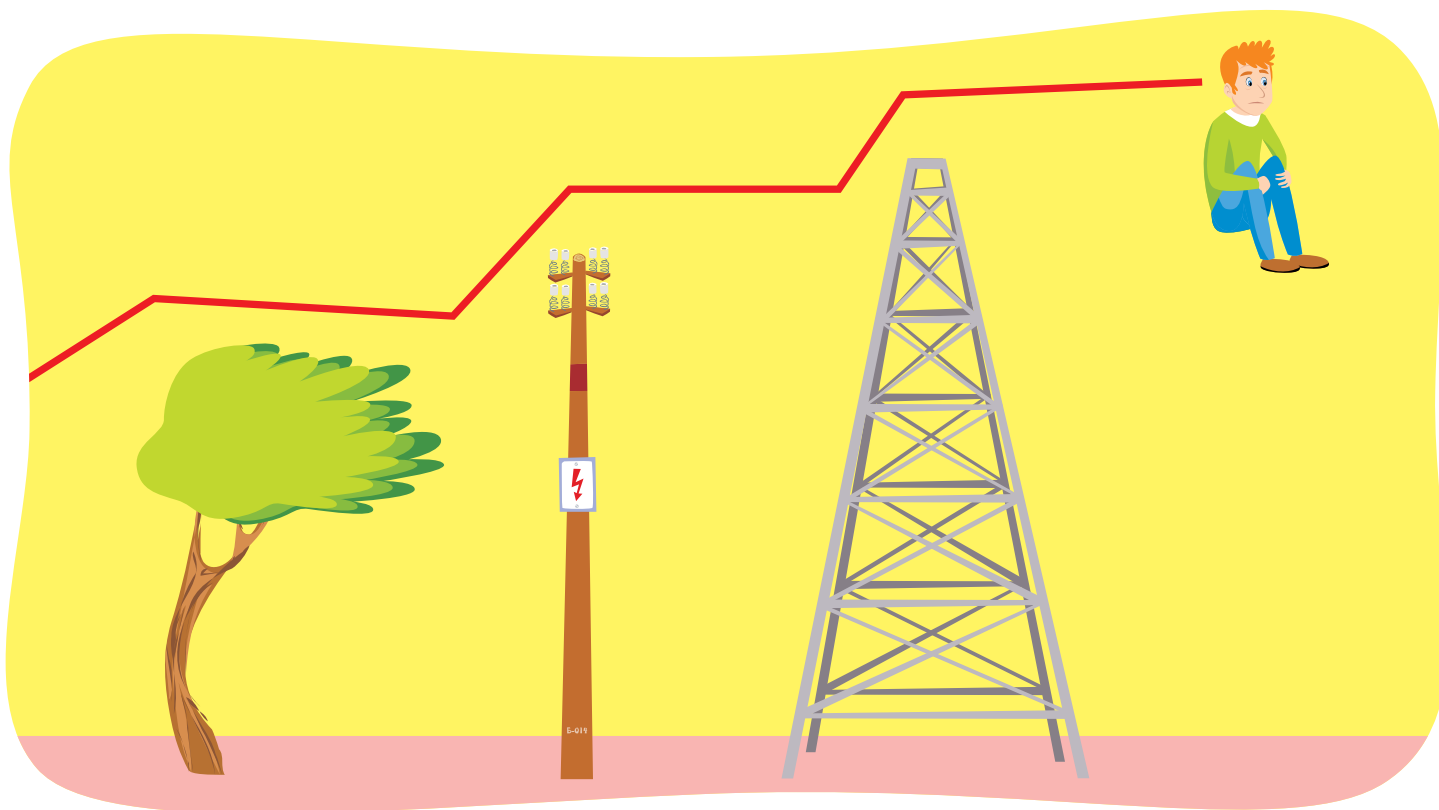
Vzdialenosť od búrky môžete odhadnúť na nasledujúci spôsob:

- určte čas medzi blesom a hromom v sekundách,
- určený čas podelte s číslom tri, a tak dostanete vzdialenosť od búrky v kilometroch.



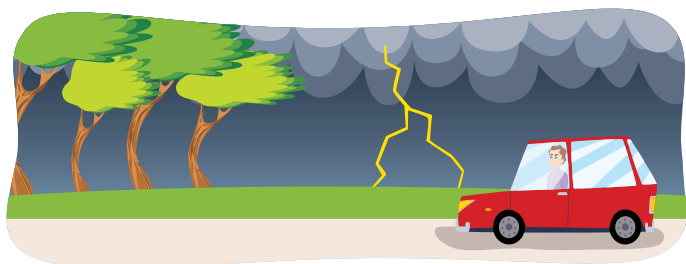
Táto vzdialenosť je indikatívna, lebo búrka nad vašou oblasťou sa môže veľmi rýchlo zjaviť. Podniknite všetky nevyhnutné kroky skôr než búrka zasiahne vaše územie. Zapamätajte si, všetky uvedené pravidlá zvýšenia bezpečnosti, môžu iba znížiť riziko eventuálnej škody a straty. Vybíjanie atmosférickej elektriny do zeme je nebezpečné, nepredvídané a bezpečnosť nikdy nie je absolútne zaistená.

Ak sa nachádzate na otvorenom priestore, dodržiavajte tieto rady:



- ustúpte od hociakých vysokých štruktúr (stožiarov, stĺpov, veží) a majte na zreteli, že je zaistená vzdialenosť rovnaká ich výške;
- vyhýbajte sa vysokým konštrukciám, vysokým stromom, plotom, telefonickým káblom a elektrickým vedeniam;
- pokúste sa úkryt nájsť v budove alebo v automobile a ak nie, sadnite si na zem;
- nestojte v blízkosti budov alebo automobilov, do ktorých nemôžete vojsť a skryť sa;
- ak ste v lese, ochráňte sa konármi nízkych stromov, nikdy nestojte pod vysokým stromom na otvorenom priestore;

- nezdržiavajte sa na hranici lesa a otvoreného priestoru, radšej vojdite do lesa;
- vyhýbajte sa otvoreným polí, vysokým kopcom a hôr, pobreží, priekop a iných vlhkých miest;
- neprechádzajte cez vodu, neplávajte;
- nedržte dáždnik alebo iný kovový vodivý predmet v rukách (golfové palice, rabárske prúty a podobné);
- nezdržiavajte sa v blízkosti kovových objektov, bicyklov, kempingovej súpravy a pod.;
- nestojte vzpriamene, drepte alebo sa aspoň zohnite, nedotýkajú sa zemi rukami a ak ste v skupine, buďte od seba vzdialení 5 metrov.



Ak sa počas silnej búrky nájdete v aute:

- zastavte auto vedľa cesty, ďalej od elektrických vedení a stromov, ktoré môžu spadnúť na auto;
- zostaňte v aute a zapnite parkovacie svetlá, kým búrka trvá;
- zavrite okná a nedotýkajte sa kovových predmetov v aute a
- vyhýbajte sa zaplaveným cestám.

NM

Nevybuchnutá munícia

Jeden z následkov vojny na našich územiach je zaostaná nevybuchnutá munícia. Dôvody prečo munícia nevybuchla môžu byť rôzne: technicko-technologického charakteru, nesprávne použitie, neadekvátne vsadenie zapalovača (iniciálnej časti celku) a iné.

Existuje nebezpečenstvo, že sa taká nevybuchnutá munícia aj po niekoľkých desaťročiach znehodnotí alebo detonuje.

Z bezpečnostných dôvodov, keď sa takáto nevybuchnutá munícia objaví, neodporúča sa dotýkať sa jej, odkopávať ju, presúvať, skrývať, samovoľne odstraňovať (hádzať do studne, kanála, rieky, jazera a na iné podobné miesta) alebo ju zakopať, demontovať, spáliť a podobne. Konajúc podľa uvedených pokynov prispiete k bezpečnosti a zníženiu rizika, keď ide o život a zdravie vás a vašich spoluobčanov, ako i o prostredie, v ktorom žijete a pracujete.

Ľhneď zavolajte políciu na číslo 192 alebo Stredisko pre oboznamovanie na číslo 1985, predstavte sa a povedzte odkiaľ voláte, vysvetlite čo ste objavili, aký má vzhľad, či sa nachádza v blízkosti osady a či ohrozuje občanov.



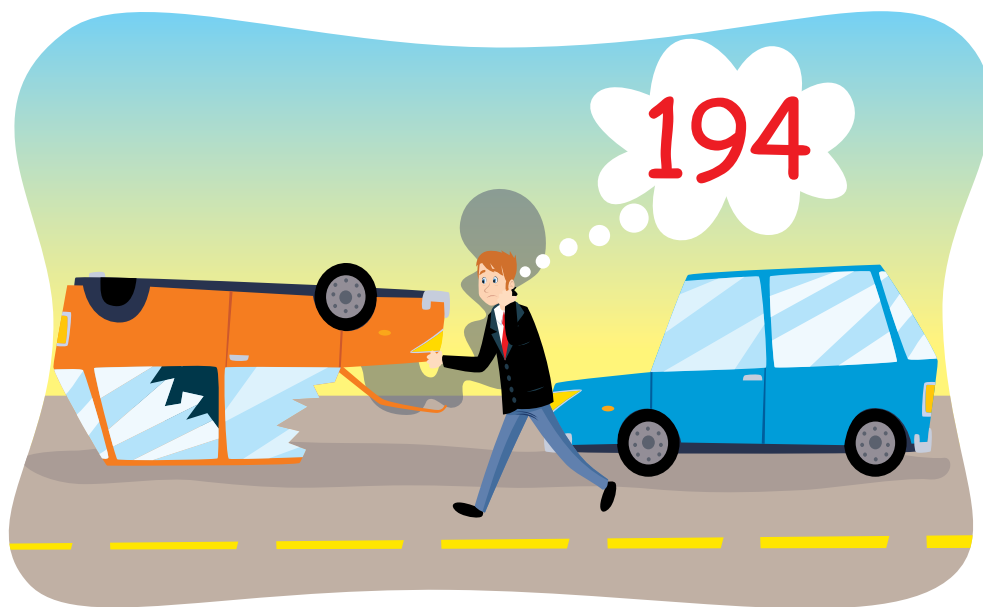
Pokyny ak objavíte NM

- **Nedotýkajte sa jej!**
- **Nepresúvajte ju!**
- **Neotriasajte ju!**
- **Nehýbte ju!**
- **Nebúchajte po nej!**
- **Nehádzajte ju!**
- **Nedemontujte ju!**
- **Neklad'te ju do ohňa!**
- **Vyznačte ju!**
- **Prihláste ju!**
- **Zabezpečte ju!**

Dopravné nehody

Preventívne postupy občanov

- Aby sa znížilo riziko potenciálnych nehôd, pred odchodom na cestu informujte sa o poveternostných podmienkach, o podmienkach a prácach na cestách, po ktorých pôjdete a o iných problémoch, ktoré vás môžu postihnúť počas jazdy.
- V prípade dopravnej nehody záchrana postihnutých je prioritou.
- Oboznámte s úrno služby – políciu na číslo 192, požiarne-záchranne jednotky na číslo 193 a záchranú zdravotnú službu na číslo 194.



Operatívne postupy občanov na mieste nehody

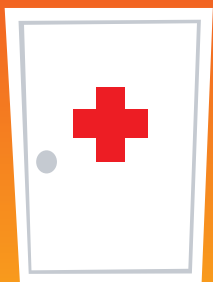
- Pri automobilových, autobusových, železničných a iných dopravných nehodách ihneď zavolajte príslušné služby na čísla: 1985, 192, 194 a 193.
- Osobitne si všimnite, či niekto z účastníkov nehody neprevážal nebezpečné, zápalné alebo rádioaktívne látky, aby príslušné služby vedeli, či nehrozí dodatočné nebezpečenstvo ich vylietanim, rozsýpaním alebo na nejaký iný spôsob.
- Zabezpečte a vyznačte miesto dopravnej nehody, aby nedošlo k novým dopravným nehodám, zapnite svetelnú signalizáciu a v prípade požiaru, pokúste sa ho uhasiť improvizovanými prostriedkami.
- Zraneným netreba hýbať, iba ak ho kvôli bezpečnosti treba preniesť na iné miesto.
- Poskytnite prvú pomoc zranenému, dajte ho tvárou k zemi (hlavu mu zakloňte dozadu a pod ňu podložte vetrovku, deku alebo niečo iné), do bočnej polohy, umožnite mu pravidelne dýchať a zastavte krvácanie.
- Ak ste v blízkosti miesta nehody, zapojte sa do priamej akcie záchran zranených. Nedovoľte, aby vás chytila panika a znemožnila vykonávať potrebné záchranné aktivity. Postup záchran ohrozených a zranených osôb a hmotných statkov vykonávajte načas a svedomite.
- Ak máte k dispozícii dopravný prostriedok a ocitnete sa na mieste dopravnej nehody, po poskytnutí prvej pomoci postarajte sa o prepravu zranených do najbližšej zdravotníckej ustanovizni kvôli úplnému lekárske mu ošetreniu.
- Počkajte záchranné služby na mieste nehody - nevzdialujte sa iba ak poskytujete prvú pomoc alebo prepravujete zranených, ukážte im zranené osoby, dodržiavajte inštrukcie príslušných profesionálnych služieb a neprekážajte im v práci.



Prvá pomoc

Postupy poskytovania prvej pomoci sú nasledujúce:

- podnikanie súrnych opatrení na záchranu života,
- volanie o pomoc,
- poskytovanie prvej pomoci,
- intervencia záchranej zdravotnej služby a
- zaopatrenie v nemocnici.



**zavolajte
194**

Pri poskytovaní prvej pomoci zranenej osobe alebo osobe, ktorá náhle ochorie, cieľ je záchrana života, znemožnenie vzniku trvalých následkov, skrátenie liečby a rýchle zotavenie postihnutého. Realizácia tohto cieľa je úspešnejšia, ak všetci účastníci v poskytovaní prvej pomoci spolupracujú.

K súrnym opatreniam na záchranu života patria: zabezpečenie miesta nehody, vyznačenie miesta nehody a ochrany postihnutých pred novým zranením, ako i poskytnutie prvej pomoci postihnutému, resp.

- uloženie postihnutého v bezvedomí do bočnej stabilizovanej polohy,
- opatrenia na oživovanie postihnutého v bezvedomí, ktorý neprejavuje znaky života (nedýcha, srdce mu nebije) a
- zastavenie krvácania.

Na poskytnutie prvej pomoci použite prostriedky zo súpravy prvej pomoci a iné improvizované prostriedky.

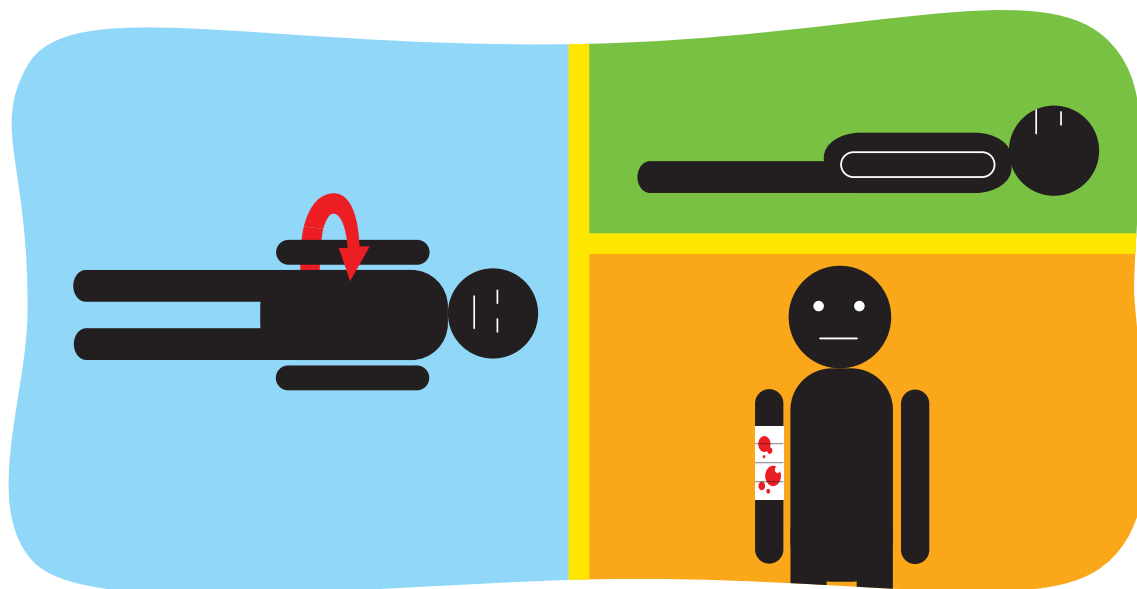
Na poskytnutie prvej pomoci je nevyhnutné, aby ste mali:

1. súpravu prvej pomoci, ktorá obsahuje:

- individuálny núdzový obvaz s jedným vankúšikom (12cmx10cm), 1 kus,
- obyčajný obvaz – vtkaná obruba (8cmx5m), 2 kusy,
- obyčajný obvaz – vtkaná obruba (2,5cmx5cm), 1 kus,
- sterilnú gázu (1m), 1 kus,
- sterilnú gázu (1/2m), 2 kusy,
- sterilnú gázu (1/4m), jednotlivé balenie (80cmx25cm), 4 kusy,
- vazelínovú gázu (1/4m), jednotlivé balenie,
- lepiaci náplast, 2 kusy,
- adhézny obvazový materiál – hanzaplast, saniplast a podobné (10cmx8cm), 2 kusy,
- trojrohú šatku (veľkosti 100cmx100cmx140cm, hustoty 20x19), 5 kusov,
- obvazovú vatú, 100gr,
- rukavice pre jednorázové použitie, 5 párov,
- nožnice so zahnutou špičkou, 1 kus,
- zatvárací špendlík (zicherka), 5 kusov,
- maska na umelé dýchanie pre jednorázové použitie, 2 kusy,
- termoizolačný alobal, 1 kus,

2. prostriedky na dekontamináciu

- sóda bikarbóna.



Poskytovanie prvej pomoci

Kým čakáte záchrannú zdravotnú službu, nepretržite sledujte zdravotný stav postihnutého, neopúšťajte miesto nehody a okrem postupov nevyhnutnej prvej pomoci, ktorú ste poskytli, pridržiavajte sa pravidiel:

- Predovšetkým neuškodte.
- Nerobte viac ako to, čo sa od vás očakáva.



194

Broj Pol
Starost

Gde?

Šta?

Kakve?

Volanie o pomoc

Ihneď oboznáňte záchrannú zdravotnú službu na číslo 194. Ak ju pozvala iná osoba, žiadajte o nej, aby vám potvrdila či pozvanie prijali.

Pri pozývaní záchrannej zdravotnej služby potrebné je predstaviť sa a zdôrazniť, že ste osoba, ktorá poskytuje prvú pomoc na mieste nehody, dať operátorovi telefónne číslo a tieto údaje:

- kde došlo k nehode;
- čo sa skutočne stalo – opísať o akú nehodu ide, či jestvuje nebezpečenstvo požiaru, vody,

plynu, otravných látok, aké sú poveternostné podmienky;

- počet, pohlavie a vek postihnutých;
- o aké úrazy ide – zhodnotte sami druh úrazu, charakter choroby a stav postihnutých.

Počkajte na ďalšie pokyny alebo otázky. Potvrďte, či ste pokynom porozumeli. Rozhovor končí operátor záchrannej služby.

Ak je záchranná zdravotná služba znemožnená prísť, zorganizujte zodpovedajúcu

prepravu donajbližšej zdravotníckej ustanovizni.

Poskytovaním prvej pomoci sa zabezpečuje nielen lekárska pomoc postihnutému, ale i emotívna podpora osobe, ktorá je v dôsledku utrpených úrazov psychicky a fyzicky vzrušená. Snažte sa čo najviac postihnutého povzbudiť!

Záverečné slová

Pred vami je Príručka pre správanie sa v mimoriadnych situáciách, ktoré vám pomôžu vytvoriť vlastný rodinný plán reagovania v mimoriadnych situáciách. Umožňuje vám zoznámiť sa so základnými prvkami ochrany a záchrany, ktoré vám môžu pomôcť, aby každodenný život vašej rodiny bol lepší a bezpečnejšie, nielen v prostredí, v ktorom žijete a pracujete, ale i kde často odchádzate. Vedzte, že všetky informácie v tejto príručke sú založené na vedeckých poznatkoch uznatých vo svete a na výsledkoch skúmania tejto oblasti, ale aj na skúsenostiach bazírovaných na rôznych prírodných katastrofách, ktoré zasahovali našu krajinu v minulých rokoch.

Príručku sme vyhotovili so zámerom umožniť vám ľahký prístup k základným informáciám, užitočným pre správanie sa v mimoriadnych situáciách a ešte podstatnejšie je to, aby sa vám dostali skôr, ako čo ku katastrofe dôjde. Snažili sme sa do príručky vniesť všetky potenciálne nebezpečenstvá, ktoré by mohli zasiahnuť našu krajinu. Niektoré uvedené katastrofy a mimoriadne situácie nie sú časté ani nebezpečné, avšak preskúmajte ich a zoznámte sa s nimi.

Máme nádej, že vám je základný koncept zrejmý: každý občan je subjekt v systéme ochrany a záchrany v mimoriadnych situáciách. Presnejšie, ten kto vie ako sa má správať v rizikových situáciách pre jeho život, a nech sú to akékoľvek riziká, prispieva k vlastnej bezpečnosti a bezpečnosti svojej rodiny, a tým je práca záchranných služieb ľahšia.

Sme si istí, že vám táto príručka pomôže pripraviť sa a na najlepší spôsob naplánovať svoju odpoveď na to, ako znížiť eventuálne následky rôznych neočakávaných a mimoriadnych udalostí.

Záznamy

Dôležité telefónne čísla

Požiarníci - záchranári

193

**Záchranná
zdravotná služba**

194

Polícia

192

**Republikové stredisko
pre oboznamovanie**

1985

**Európsky fond pre
mimoriadne situácie**

112