

Príručka rád správania sa v krízových situáciách pre obyvateľov obce Spišská Belá



Rady v prípade vzniku mimoriadnej udalosti

Vypracoval: Bc. Branislav Pitoňák

Vážení občania,

Táto príručka obsahuje základné informácie potrebné na ochranu života, zdravia a majetku v prípade vzniku mimoriadnej udalosti (ohrozenia).

Obsah

1 Dôležité telefónne čísla tiesňového volania	5
2 Varovanie obyvateľstva.....	6
2.1 Činnosti pri zaznení sirény	7
3 Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky alebo úmyselného použitia chemických zbraní.....	7
3.1 Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok	8
4 Činnosti v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky alebo úmyselného použitia biologických zbraní	8
5 V prípade úniku rádioaktívnej látky alebo úmyselného použitia jadrových zbraní	9
6 Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku	10
7 Ako postupovať v prípade nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru	10
8 Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela.....	11
9 Ohrozenie prírodnými živlami	12
9.1 Ohrozenie povodňami a záplavami	12
9.2 Ohrozenie intenzívnym dažďom	13
9.3 Ohrozenie búrkami	14
9.4 Ohrozenie požiarom	15
9.5 Ohrozenie víchricou	15
9.6 Ohrozenie v prípade veľmi vysokých teplôt.....	16
9.7 Ohrozenie v prípade veľmi nízkych teplôt	16
9.8 Ohrozenie v prípade tvorby snehových jazykov a závejov	17
9.9 Ohrozenie silným snežením.....	17
9.10 Ohrozenie poľadovicou	17
9.11 Ohrozenie v prípade vzniku hmly	18
10 Činnosti v oblasti ohrozenia teroristickým útokom	18
10.1 Anonymné oznámenie (uloženie bomby, trhaviny, použitie nebezpečnej látky, a pod.)	19
10.2 Obdržanie podozrivej zásielky (list, balíček)	19
10.3 Teroristická akcia (použitie strelných zbraní)	19

11	Činnosti v oblasti ohrozenia vznikom epidémie (epizoológie).....	20
12	Odporúčané hmotnosti a odporúčané zloženie úkrytovej evakuačnej batožiny ..	20
12.1	Zásady správania sa v úkryte	21
13	Zásady prvej pomoci	21
14	Slovník pojmov	22
	Použitá literatúra.....	24

1Dôležité telefónne čísla tiesňového volania

V prípade vzniku mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok je potrebné neodkladne nahlásiť vzniknutú udalosť na týchto telefónnych číslach tiesňového volania:

Na nižšie uvedené čísla je možné volať v nasledujúcich prípadoch:

- ak ste v ohrození života alebo zdravia
- ak je ohrozený váš majetok
- ak je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov
- ak ste účastníkom mimoriadnej udalosti
- pokiaľ máte podozrenie, že by mohlo dôjsť k nežiadúcej alebo nebezpečnej udalosti, ktorá by vyvolala mimoriadnu udalosť

Dôležité telefónne čísla tiesňového volania:

1. **150** - Hasičský a záchranný zbor
 - v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte
2. **155** - Zdravotná záchranná služba
 - v prípade ohrozenia života a zdravia volajte
3. **158** - Polícia
 - v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia
4. **112** - jednotné číslo tiesňového volania - integrovaný záchranný systém

Ak vyžadujete pomoc v tiesni, alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uveďte:

- svoje meno a číslo telefónu, z ktorého telefonujete
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- miesto udalosti,

- pokiaľ je na miesto udalosti sťažený prístup, uveďte spôsob prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty (súkromná cesta, poľná cesta a pod.).

2Varovanie obyvateľstva

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

- Pokiaľ zaznie varovný signál nastáva mimoriadna situácia.
- Podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje.
- Počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného rozhlasu.

Druhy signálov:

- **VŠEOBECNÉ OHROZENIE** - 2 minútový kolísavý tón sirén
 - varovanie obyvateľstva pri ohrození, alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti
- **OHROZENIE VODOU** - 6 minútový stály tón sirén
 - varovanie obyvateľstva pri ohrození ničivými účinkami vody
- **KONIEC OHROZENIA** - 2 minútový stály tón sirén bez opakovania
 - koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti

Upozornenie:

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. vykonáva preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač !

2.1 Činnosti pri zaznení sirény

- pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy
- ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte
- nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia
- uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia
- sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riad'te sa podľa vysielaných pokynov
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania
- postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá
- čakajte doma na ďalšie pokyny
- presvedčte sa, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu
- postarajte sa o deti bez dozoru
- pri akejkoľvek činnosti zachovávajte pokoj a rozvahu

3 Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky alebo úmyselného použitia chemických zbraní

Nebezpečné chemické látky spôsobujú poškodenie centrálného nervového systému, dýchacích orgánov, zažívacieho traktu, poškodenie kože, alebo narušujú metabolizmus postihnutého. V prípade havárie spojenej s únikom nebezpečných chemických látok pôsobia na okolie v podobe plynu alebo výparov. V prípade teroristického útoku môžu byť použité vo forme aerosólov alebo plynu, prípadne môžu byť použité na zamorenie vodných zdrojov.

Ked' zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte v budove:

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),

- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- riad'te sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
- zachovávajte rozvahu a pokoj,
- budovu opustite len na pokyn.

3.1 Činnosť v oblasti ohrozenej únikom nebezpečných látok

Nebezpečné látky sú prírodné alebo syntetické látky, ktoré svojimi chemickými, fyzikálnymi, toxikologickými alebo biologickými vlastnosťami samostatne alebo v kombinácii môžu spôsobiť ohrozenie života, zdravia alebo majetku. Všeobecne pod nebezpečnými látkami rozumieme chemické, rádioaktívne alebo biologické látky. Únik nebezpečných látok môže byť spôsobený deštrukciou stacionárneho zdroja nebezpečnej látky (výrobné zariadenie, sklad, zariadenie využívajúce nebezpečnú látku ako médium napr. chladiarenské zariadenie) alebo z mobilného zdroja pri preprave nebezpečnej látky (autá alebo železničné vagóny určené na prepravu nebezpečných látok). Ohrozenie nebezpečnými látkami môže byť spôsobené aj teroristickým útokom.

4 Činnosti v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky alebo úmyselného použitia biologických zbraní

Bakteriologické (biologické) nebezpečné látky môžu byť použité vo forme aerosólu (baktérie, vírusy) vytvoreného v ovzduší alebo uzatvorenom priestore priamo alebo prostredníctvom vetracích zariadení, vypustením infikovaného hmyzu (vši, blchy, muchy a podobne), infikovaním vodných zdrojov, potravín, alebo krmovín. Postihnutý použitie biologických prostriedkov spravidla nezistí ihneď po ich použití. Pri podozrení ich použitia sa výskyt zisťuje odberom vzoriek a následnou mikrobiologickou analýzou.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky. Zvlášť treba:

- dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemiologické, protiepizootické opatrenia,
- sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- hlásiť podozrenie z ochorenia, alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany,
- obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

Pri vyhlásení karantény platí zákaz zhromažďovania osôb a zákaz voľného pohybu mimo uzatvorených priestorov bez nasadených ochranných prostriedkov.

5V prípade úniku rádioaktívnej látky alebo úmyselného použitia jadrových zbraní

- V prípade úniku rádioaktívnej látky alebo pri použití jadrových zbraní postupujte nasledovne:
- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch)
- pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v čase, než ste sa stačili ukryť, potom:
 - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
 - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
 - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela

- jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne, dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáčku
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu
- pripravte si evakuačnú batožinu
- čakajte na ďalšie pokyny
- postarajte sa o hospodárske zvieratá:
 - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
 - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod

6 Zásady správania sa pri dopravnej nehode vozidla prepravujúceho nebezpečnú látku

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite zamorený priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,
- oznámte nehodu hasičskej a záchrannej službe, zdravotnej záchrannej službe alebo polícii,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riadte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

7 Ako postupovať v prípade nutnosti urýchlenného opustenia ohrozeného priestoru

V prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia, alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny
- pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.)
- uzamknite byt
- presvedčte sa, či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii
- v prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im
- sledujte rozhlas, televíziu, miestny rozhlas atď., kde sa dozviete informácie o možnom ohrození
- dodržujte pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu
- použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela
- priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možností kolmo na smer vetra
- vždy zachovávajte rozvahu

8 Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela.

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- presune osôb do úkrytov
- úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou
- prekonávaní zamoreného priestoru
- evakuácii obyvateľstva

Ochrana hlavy:

- odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnúť kapucňu, prípadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne)
- najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej
- oči chránime okuliarmi uzavretého typu, vetracie prieduchy na okuliároch prelepíme lepiacou páskou

Ochrana trupu:

- všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany
- na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy
- použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohavičiach
- netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevu je nutné prelepiť lepiacou páskou
- ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu

Ochrana rúk a nôh:

- veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice
- pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky
- pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- celý povrch tela musí byť zakrytý
- všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť
- na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov, alebo použite odev v niekoľkých vrstvách

9 Ohrozenie prírodnými živlami

9.1 Ohrozenie povodňami a záplavami

Zásady správania sa pred ohrozením povodňami a záplavami

- Vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,

- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

Zásady správania sa v období povodní a záplav

- Opustite ohrozený priestor,
- netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

Zásady správania sa po povodniach a záplavách

- Nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývatel'nosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.
- zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou, riad'te sa pokynmi hygienika.
- informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

9.2 Ohrozenie intenzívnym dažďom

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok vyšším ako 50 mm za 12 hod. :

V prípade kritického nedostatku času : zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto.

Pokiaľ máte dostatok času :

- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- premiestnite vybavenie domácností do vyšších poschodí,
- uzatvorte a utesnite všetky okná a otvory,

- pripravte si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydlija,
- pripravte si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitú vodu na 2-3 dni,
- zoberte si nepremokavú obuv a odev,
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informujte svojich susedov,
- pripravte evakuáciu zvierat,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- opustite vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok vyšším ako 70 mm za 12 hod. :

- dodržiavajte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch,
- opustite vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- uzatvorte a utesnite všetky okná a otvory,
- vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.

9.3 Ohrozenie búrkami

Výskyt silných búrok spojených s prívalovými zrážkami vyššími ako 30 mm za 1 hod. a nárazmi vetra s rýchlosťou vyššou ako 25 m/s :

- nezdržiavate sa na voľných plochách,
- nezdržiavate sa pri labilných prekážkach,
- zatvorte a zabezpečte okná a dvere,
- odložte z dvorov voľne položené predmety,
- zabezpečte domáce zvieratá,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdite po otvorených veterných plochách,

- vo voľnej krajine pri búrke prečkajte v automobile alebo vyhľadajte nižšie polohy (pozor na ich prípadné zatopenie),
- nezdržiavate sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch,
- opustite vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

Výskyt mimoriadne silných búrok, spojených s privalovými zrážkami vyššími ako 40 mm za 1 hod. a nárazmi vetra s rýchlosťou vyššou ako 35 m/s :

- keď nemusíte, nevychádzajte z domu,
- nepúšťajte von deti,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- nezdržiavajte sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
- opustite vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- zabezpečte obydlie pred vniknutím vody.

9.4 Ohrozenie požiarom

- zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu na tiesňovú linku 112 alebo 150,
- ak je to možné, požiar uhasťte alebo spravte nutné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia,
- uzavrite prívod plynu,
- podľa možnosti vyveďte do bezpečnej vzdialenosti zvieratá, vynesťte cenné veci,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám,
- nekomplikujte činnosť záchranným zložkám po ich príchode na miesto zásahu,
- na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

9.5 Ohrozenie víchricou

- keď nemusíte, nevychádzajte z domu,
- nezdržiavajte sa na voľných plochách,
- nezdržujte sa pri labilných prekážkach,
- zatvorte a zabezpečte okná a dvere,
- odložte z dvorov voľne položené predmety,
- nepúšťajte von deti,

- zabezpečte domáce zvieratá,
- neparkujte pod stromami a pri chatrných budovách,
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdite po otvorených veterných plochách,
- zabezpečte okná, skleníky, voľne uložené predmety, pozbierať sušiacu sa bielizeň,
- pri jazde automobilom znížite rýchlosť jazdy,
- zabezpečte žeriavy.

9.6 Ohrozenie v prípade veľmi vysokých teplôt

Maximálna teplota vzduchu vyššia ako 35°C :

- vyhýbajte sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- nenechávajte deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- dodržiavajte pitný režim.

Dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu vyššej ako 40°C :

- vyhýbajte sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- dodržiavajte pitný režim,
- nenechávajte deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- pri pobyte na priamom slnku používajte ochranné prostriedky pred priamym slnečným žiarením (pokrývka hlavy, ochranné krémy, slnečné okuliare a pod.).

9.7 Ohrozenie v prípade veľmi nízkych teplôt

Dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu nižšej ako – 20°C (silný mráz) :

- chráňte sa primerane teplým oblečením a obuvou,
- chráňte nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom,
- vykonajte primerané opatrenia na ochranu hospodárskych plodín pred prízemnými mrazmi.

Dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu nižšej ako - 30°C (veľmi silný mráz) :

- urýchlene vyhľadajte teplé miesta (obytné zariadenia),

- vykonajte primerané opatrenia v priemysle na ochranu pred silnými mrazmi (zateplenie....),
- chráňte nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom.

9.8 Ohrozenie v prípade tvorby snehových jazykov a závejov

Intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov :

- vybavte vozidlo zimnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
- zabezpečte sa komunikačnými prostriedkami (mobilný telefón, PDA, vysielaciačka a pod.) pre prípad núdze.

Mimoriadne intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov :

- obmedzte pohyb vo vonkajšom prostredí,
- obmedzte jazdu vozidlom a inými prostriedkami.

9.9 Ohrozenie silným snežením

Silné sneženie, pri ktorom spadne viacej ako 20 cm nového snehu za 12 hod. :

- na horách sledujte a dodržiavajte pokyny horskej služby,
- vybavte vozidlo príslušnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
- v prípade mokrého snehu a silného vetra obmedzte pohyb v lese a v blízkosti elektrických vedení.

Mimoriadne silné sneženie, pri ktorom spadne viacej ako 30 cm nového snehu za 12 hod.:

- obmedzte pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri.

9.10 Ohrozenie poľadovicou

Intenzívna tvorba poľadovice :

- obmedzte pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri,
- upravte povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

Mimoriadne intenzívna tvorba poľadovice :

- obmedzte pobyt a pohyb i dopravnými prostriedkami v exteriéri,
- upravte povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

9.11 Ohrozenie v prípade vzniku hmly

Výskyt silných hmiel s dohľadnosťou menšou ako 300 m :

- Ak viditeľnosť nepovoľuje ísť rýchlejšie ako 20 km/hod. a keď nie je možné rozoznať okraj cesty odstavte vozidlo.
- Na diaľniciach vyhľadajte najbližšie odpočívadlo a počkať kým sa hmla rozplynie.

Výskyt mimoriadne silných hmiel s dohľadnosťou menšou ako 100 m :

- Obmedzte jazdu vozidlom z bezpečnostných dôvodov.

10 Činnosti v oblasti ohrozenia teroristickým útokom

- zachovajte pokoj a rozvahu, nešírte paniku,
- chráňte dýchacie cesty vlhkou tkaninou, opustite urýchlene ohrozený priestor a ukryte sa vo vhodnej budove,
- sledujte informácie v médiách (televízia, rádio a obecný (mestský) rozhlas),
- plňte pokyny vydané oprávnenými osobami,
- vyhotovte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela:
 - ochranné rúško – z vreckovky, viacerých vrstiev gázy, uteráku,
 - plášť do dažďa,
 - gumené čižmy,
 - rukavice (igelitové vrecká),
 - rôzne kombinézy z impregnovaných materiálov,
- utesnite okná, dvere a iné vetracie otvory,
- zbytočne netelefonujte, len v súrnom prípade, aby sa nezaťažovali telefónne linky,
- poskytnite pomoc susedom a spolupracovníkom (deťom, tehotným ženám, starším, bezvládnym osobám),
- odstráňte z verejnej komunikácie osobné vozidlo, ktoré môže tvoriť prekážku záchranným jednotkám,

- sledujte priebežne zdravotný stav rodinných príslušníkov.

10.1 Anonymné oznámenie (uloženie bomby, trhavy, použitie nebezpečnej látky, a pod.)

- v prípade nálezu podozrivého predmetu (obálka, balíček,...) okamžite oznámte túto skutočnosť na tiesňovej linke 112 alebo 158,
- nedotýkajte sa podozrivého predmetu,
- otvorte okná a dvere,
- zatiahnite záclony, závesy alebo žalúzie,

- na výzvu opustite budovu a nasledujte evakuovaných do vyhradených priestorov,
- vezmite si so sebou všetky osobné veci,
- počkajte na ďalšie inštrukcie bezpečnostných zložiek riadiacich akciu,
- pokiaľ bolo anonymné oznámenie o uložení bomby alebo trhavy v budove, v ktorej sa nachádzate, opustite budovu a vzdial'te sa čo najďalej od tohto miesta,

10.2 Obdržanie podozrivej zásielky (list, balíček)

- podozrivú zásielku neotvárajte a netraste ňou,
- uložte ju do igelitového sáčku alebo iného vhodného obalu,
- potom opustite miestnosť, umyte si ruky vodou a mydlom,
- udalosť ohláste na tiesňovú linku 112 alebo 158,
- polícia alebo hasičský záchranný zbor od vás zásielku preberie a odvezie ju na overenie obsahu.

10.3 Teroristická akcia (použitie strelných zbraní)

- pokiaľ ste mimo budovu, okamžite opustite ohrozené miesto,
- ak sa nachádzate v budove, nezdržujte sa v blízkosti okien,
- ukryte sa za vhodný kus nábytku,
- striktne dodržujte pokyny vydávané bezpečnostnými zložkami,
- nepoužívajte pevné telefónne linky,

- zachovajte pokoj a rozvahu.

11 Činnosti v oblasti ohrozenia vznikom epidémie (epizoológie)

- zabezpečte izoláciu chorých osôb a zvierat,
- zamedzte ich styk s ostatnými obyvateľmi a zvieratami,
- určte zdroj nákazy (napr. nesprávne uložený odpad),
- obmedzte pohyb osôb mimo priestoru nákazy (zaistite karanténu),
- zabezpečte preventívne očkovanie a podávanie antibiotík (profylaxia),
- vykonajte hygienickú očistu zasiahnutých osôb, ako aj záchranných jednotiek,
- vykonajte dezinfekciu, deratizáciu, dezinsekciu (ničenie mikroorganizmov, hlodavcov, hmyzu),
- zabezpečte ekologickú likvidáciu uhynutých zvierat.

12 Odporúčané hmotnosti a odporúčané zloženie úkrytovej evakuačnej batožiny

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

**Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: deti do 25 kg
dospelí do 50 kg**

Čo vám určite nemá chýbať v batožine:

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných obaloch na 2-3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
- náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,
- prikrývka, spací vak,
- vrecková lampa, sviečka a zápalky,
- ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),
- pre deti nezabudnite pribalit hračku.

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- zbrane všetkého druhu, alkohol a iné návykové látky, zapáchajúce a ľahko zápalné látky,
- objemné predmety, kočíky, periny a pod.,
- domáce zvieratá, psy, mačky a iné,
- zapalovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

12.1 Zásady správania sa v úkryte

- Správajte sa zodpovedne a riad'te sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- neplytvajte vodou a potravinami,
- udržiujte čistotu a poriadok,
- nepohybujte sa zbytočne po úkryte a nehovorte hlasno,
- chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

13 Zásady prvej pomoci

Prvá pomoc je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:

- zachrániť život
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu
- urýchliť zotavenie

Postupujte podľa nasledujúcich krokov:

- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo
- ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého
- zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia

Pri poskytovaní prvej pomoci postupujte nasledovne:

- zastavte život ohrozujúce krvácanie
- pri bezvedomí - zaistite voľnosť dýchacích ciest
- pri zástave dýchania - poskytnite umelé dýchanie

- pri zástave srdca - poskytnite nepriamu masáž srdca
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam

Zapamätajte si:

- nepotrebuje osobitné vybavenie – improvizujte
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné

14 Slovník pojmov

Mimoriadna situácia

- obdobie ohrozenia, alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie, alebo na majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/94 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti

Mimoriadna udalosť

- **živelná pohroma** je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k nežiadúcemu uvoľneniu kumulovaných energií alebo hmôt v dôsledku nepriaznivého pôsobenia prírodných síl, pri ktorej môžu pôsobiť nebezpečné látky
- **havária** je mimoriadna udalosť, ktorá spôsobí odchýlku od ustáleného prevádzkového stavu, v dôsledku čoho dôjde k úniku nebezpečných látok alebo k pôsobeniu iných ničivých faktorov, ktoré majú vplyv na život, zdravie alebo na majetok
- **katastrofa** je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k narastaniu ničivých faktorov a ich následnej kumulácii v dôsledku živeľnej pohromy a havárie
- **Teroristický útok** je nezákonné použitie sily a násilia proti osobám alebo majetku so zámerom zastrašiť vládu alebo civilné obyvateľstvo či jeho určitú skupinu a tým dosiahnuť určité politické alebo spoločenské ciele

Sebaochrana

- pomoc vlastnými silami a prostriedkami, ktorá sa zameriava na ochranu vlastnej osoby a jej najbližšieho okolia a smeruje k zmierneniu alebo k zamedzeniu pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti

Ohrozenie

- obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti

Použitá literatúra

Čo má každý vedieť v prípade ohrozenia. [on line] Ústredný portál MVSR. [cit. 2014-01-04].
Dostupné na: <http://www.minv.sk/?rady-pre-obcanov&subor=10688>

Všeobecné zásady činnosti pri vzniknutých situáciách. [on line] Ústredný portál MVSR. [cit. 2014-01-04]. Dostupné na:
http://www.minv.sk/swift_data/source/verejna_sprava/obu_povazska_bystrica/ocokr/2011/VSEOBECNE%20ZASADY%20A%20CINNOSTI%20PRI%20VZNIKNUTYCH%20SITUACIACH.doc.