

Rady pre občanov týkajúce sa krízových situácií

Obsah

1. Dôležité telefónne čísla tiesňového volania.....	2
2. Varovanie obyvateľstva	3
3. Okamžité činnosti pri zaznení sirény	3
4. Zásady prvej pomoci.....	4
5. Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky alebo pri použití chemických zbraní.....	5
6. Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky alebo pri použití biologických zbraní	6
7. Ako postupovať v prípade úniku rádioaktívnej látky alebo pri použití jadrových zbraní.....	7
8. Ako postupovať v prípade ohrozenia povodňami alebo záplavami	8
9. Ako postupovať v prípade nutnosti urýchleného opustenia ohrozeného priestoru	9
10. Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela	9
11. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti - maximálna teplota	11
12. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti - minimálna teplota	11
13. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – silný vietor...12	
14. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – dážď.....13	
15. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – búrky	14
16. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – sneženie	15
17. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – snehové jazyky a záveje	15
18. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – poľadovica ..15	
19. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – hmla	16
20. Úkrytová a evakuačná batožina.....	16
21. Zásady správania sa v úkrytoch	17
22. Slovník pojmov	17

1. Dôležité telefónne čísla 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:

- **150** - Hasičský a záchranný zbor
 - v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte
- **155** - Zdravotná záchranná služba
 - v prípade ohrozenia života a zdravia volajte
- **158** - Polícia
 - v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia
- **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.)

2. Varovanie obyvateľstva

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 !

3. Okamžité 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
- uhaste 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

4. 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

5. Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej chemickej látky alebo pri použití 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.

Pokiaľ sa nachádzate pri zaznení varovného signálu v budove postupujte podľa nasledujúcich bodov:

- 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
- riadte 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

Pokiaľ sa nachádzate pri zaznení varovného signálu mimo budovu postupujte podľa nasledujúcich bodov:

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou
- vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove

6. Ako postupovať v prípade úniku nebezpečnej biologickej látky alebo pri použití 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, protiepzootické 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.

7. Ako postupovať v prípade úniku rádioaktívnej látky alebo pri použití 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
- jódomé 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

8. Ako postupovať v prípade ohrozenia povodňami alebo záplavami

O povodniach a záplavách hovoríme vtedy, keď sa zvýšia hladiny vodných tokov, voda vystúpi zo svojich korýt a zaplaví priľahlé územie.

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

9. Ako postupovať v prípade nutnosti urýchleného 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 možnosti kolmo na smer vetra
- vždy zachovávajte rozvahu

10. 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 natiahnuť 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 nohaviciach
- 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

11. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti - maximálna teplota

Odporúčania pri 2. stupni - maximálna teplota vzduchu v rozpätí od (T_1 , $> 35^{\circ}\text{C}$):

- vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní
- nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch
- dodržiavať pitný režim

Odporúčania pri 3. stupni - dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu v rozpätí od (T_2 , $> 40^{\circ}\text{C}$):

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

12. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti - minimálna teplota

Odporúčania pri 2. stupni - dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu (T_1 , $< 20^{\circ}\text{C}$), silný mráz:

- chrániť sa primerane teplým oblečením a obuvou

- chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom
- vykonať primerané opatrenia na ochranu hospodárskych plodín pred prízemnými mrazmi

Odporúčania pri 3. stupni – dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu ($T_2, < 30^{\circ}\text{C}$), veľmi silný mráz:

- urýchlene vyhľadať teplé miesta (obytné zariadenia)
- vykonať primerané opatrenia v priemysle na ochranu pred silnými mrazmi (zateplenie...)
- chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom

13. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – silný vietor

Odporúčania pri 2. stupni - výskyt silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V_2 , priemer > 20 m/s alebo nárazy > 25 m/s):

- nezdržiavať sa na voľných plochách
- nezdržiavať sa pri labilných prekážkach
- zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere
- odložiť z dvorov voľne položené predmety
- nepúšťať von deti
- zabezpečiť domáce zvieratá
- neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi obmedziť jazdu po otvorených veterných plochách
- zabezpečiť okná, skleníky, voľne uložené predmety, pozbierať sušiacu sa bielizeň
- pri jazde automobilom znížiť rýchlosť jazdy

Odporúčania pri 3. stupni - výskyt mimoriadne silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V_3 , priemer > 25 m/s alebo nárazy > 35 m/s):

- pokiaľ to nie je nutné, nevychádzať z domu
- nezdržiavať sa na voľných plochách
- zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere

- nepúšťať von deti
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách
- zabezpečiť žeriavy

14. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – dažď

Odporúčania pri 2. stupni - výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok (D2, > 50mm za 12h):

- v prípade kritického nedostatku času:
 - zanechať akékoľvek činnosti a rýchlo sa odobrať na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto
- pokiaľ máte dostatok času:
 - vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu
 - premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí
 - uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory
 - pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydľia
 - pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni
 - zobrať si nepremokavú obuv a odev
 - odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.)
 - informovať svojich susedov
 - pripraviť evakuáciu zvierat
 - pripraviť si evakuačnú batožinu
 - opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt)

Odporúčania pri 3. stupni - výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom (D3, > 70mm za 12h):

- dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch
- opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt)

- odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.)
- uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory
- vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu

15. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – búrky

Odporúčania pri 2. stupni - výskyt silných búrok spojené prívalové zrážky s úhrnmi (BD2, >30mm za 1h) a nárazy vetra s rýchlosťou (BV2, >25m/s):

- nezdržiavať sa na voľných plochách
- nezdržiavať sa pri labilných prekážkach
- zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere
- odložiť z dvorov voľne položené predmety
- zabezpečiť domáce zvieratá
- neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách
- s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách
- vo voľnej krajine pri búrke prečkať v automobile, alebo vyhľadať nižšie polohy (pozor na ich prípadné zatopenie)
- nezdržiavať sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch
- opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt)

Odporúčania pri 3. stupni - výskyt mimoriadne silných búrok spojené s prívalovými zrážkami s úhrnom (BD3, 40 mm za 1h) a nárazmi vetra s rýchlosťou (BV3, >35 m/s):

- pokiaľ to nie je nevyhnutné, nevychádzať z domu
- nepúšťať von deti
- neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách
- nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch
- opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt)
- zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody

16. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – sneženie

Odporúčania pri 2. stupni - silné sneženie pri ktorom spadne S2, > 20 cm nového snehu za 12h:

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

Odporúčania pri 3. stupni - mimoriadne silné sneženie pri ktorom spadne S3, > 30 cm nového snehu za 12h:

- obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri

17. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – snehové jazyky a záveje

Odporúčania pri 2. stupni - intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:

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

Odporúčania pri 3. stupni - mimoriadne intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:

- obmedziť pohyb vo vonkajšom prostredí
- obmedziť jazdu vozidlom a inými prostriedkami

18. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – poľadovica

Odporúčania pri 2. stupni - intenzívna tvorba poľadovice:

- obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri
- upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb

Odporúčania pri 3. stupni - mimoriadne intenzívna tvorba poľadovice:

- obmedziť pobyt a pohyb i dopravnými prostriedkami v exteriéri
- upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb

19. Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vzniku mimoriadnej udalosti – hmla

Odporúčania pri 2. stupni - výskyt silných hmiel s dohľadnosťou (H2, < 300m):

- 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

Odporúčania pri 3. stupni - výskyt mimoriadne silných hmiel (H3, < 100m):

- obmedziť jazdu vozidlom z bezpečnostných dôvodov

20. Úkrytová a evakuačná batožina

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti, do 50 kg pre dospelých

Odporúčané zloženie batožiny:

- 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

21. Zásady správania sa v úkrytoch

- 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

22. 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 živelnej 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

Zdroj: Ochrana obyvateľstva a informácie pre občanov <http://www.minv.sk/?rady-pre-obcanov>