

ČO MÁ KAŽDÝ VEDIETĚ V PRÍPADE OHROZENIA

príručka pre obyvateľstvo



ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

Ľudia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, živelných pohrôm alebo katastrof. Dôsledky takýchto mimoriadnych udalostí potvrdzujú, že neznalosť vhodného reagovania na vzniknutú situáciu alebo jej podceňovanie spolu s panikou znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotných poškodení ľudí. I keď jednotlivec pri mimoriadnej udalosti nemôže zvrátiť beh udalostí, môže vhodnou voľbou správania výrazne znížiť dopad jej následkov vo svojom okolí.

Cieľom tejto pomôcky je poskytnúť informácie o tom, ako reagovať na vznik mimoriadnej udalosti, čo robiť, keď je ohrozený život a zdravie, alebo ako postupovať, keď je ohrozený majetok.

1 DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

Ak ste v ohrození života alebo zdravia, ak je ohrozený váš majetok, alebo ste účastníkom mimoriadnej udalosti, pri ktorej je ohrozený život, zdravie alebo majetok iných občanov, dožadujte sa poskytnutia pomoci na nasledujúcich telefónnych číslach tiesňového volania:

jednotné číslo tiesňového volania

112 Zložky integrovaného záchranného systému

v prípade požiaru, dopravnej nehody, ohrozenia následkom živelných pohrôm a iných mimoriadnych udalostí volajte

150 Hasičský a záchranný zbor

v prípade ohrozenia života a zdravia volajte

155 Zdravotnú záchrannú službu

v prípade ohrozenia následkom trestnej činnosti alebo jej oznámenia

158 Políciu (Obecnú políciu)

1.1 VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

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,
- ak 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.).

Po ukončení hovoru počkajte na spätné volanie operátora príslušnej záchrannej služby alebo polície.

2 VŠEOBECNÉ ZÁSADY ČINNOSTI PRI OHROZENÍ

- **Uvedomte si**, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- **Pamätajte** na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni.
- **Rešpektujte** informácie poskytované prostredníctvom rozhlasu a televízie.
- **Nerozširujte** poplašné a neoverené správy.
- **Nepodceňujte** vzniknutú situáciu a zachovajte rozvahu.
- **Netelefonujte** zbytočne, aby ste počas mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu sieť.
- **Pomáhajte** ostatným, najmä starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti.
- **Dodržiavajte** pokyny pracovníkov civilnej ochrany a ďalších záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.

Čo je ohrozenie?

Ohrozenie je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

Čo je mimoriadna udalosť?

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária alebo katastrofa, ktorá ohrozuje život, zdravie alebo majetok.

Čo je mimoriadna situácia?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo na majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na znižovanie rizík ohrozenia alebo postupy a činnosti na odstránenie následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

3 VAROVANIE 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.

Ak 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 mestského rozhlasu.

Varovný signál VŠEOBECNÉ OHROZENIE

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ, ALEBO PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI, AKO AJ PRI MOŽNOSTI ROZŠÍRENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový kolísavý tón sirén

Kolísavým tónom sirén v trvaní 2 minút sa počas vojnového stavu a počas vojny vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu. Slovná informácia pri takomto ohrození obsahuje vymedzenia územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz “VZDUŠNÝ POPLACH”

Varovný signál OHROZENIE VODOU

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA PRI OHROZENÍ NIČIVÝMI ÚČINKAMI VODY

6 – minútový stály tón sirén

Signál **KONIEC OHROZENIA**

KONIEC OHROZENIA ALEBO KONIEC PÔSOBENIA NÁSLEDKOV MIMORIADNEJ UDALOSTI

2 – minútový stály tón sirén bez opakovania

! POZOR !

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

3.1 ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA?

(mimo doby pravidelného preskúšania)

- ◆ 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 riadte 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.

POZNÁMKA:

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 ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENEJ ÚNIKOM NEBEZPEČNÝCH LÁTKOK

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.

4.1 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.

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,
- ◆ 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 opustíte len na pokyn.

Ked' zaznie varovný signál sirény:

pri pobyte mimo budovu

- ◆ 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.

4.2 V PRÍPADE ÚNIKU NEBEZPEČNEJ CHEMICKEJ LÁTKY (alebo pri použití chemických 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, protiepidemické a 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.

4.3 V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

- ◆ 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.

4.4 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 možnosti 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.

VŽDY PLATÍ !!!

- ❖ **Ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.**
- ❖ **Nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.**
- ❖ **Únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra.**

5 ČINNOSŤ V OBLASTI OHROZENIA POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

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

5.1 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.

5.2 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 neverené správy.

5.3 ZÁSADY SPRÁVANIA SA PO POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH

- ◆ Nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývatelnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.
- ◆ Zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou - riadte sa pokynmi hygienika.
- ◆ Informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
- ◆ Kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd.

6 ČINNOSŤ PRI 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 bez dozoru, 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!

7 ODPORÚČANÁ HMOTNOSŤ A ZLOŽENIE ÚKRYTOVEJ A EVAKUAČNEJ BATOŽINY

Odporúčaná hmotnosť úkrytovej batožiny: 10 - 15 kg

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

Čo vám 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,
- ◆ zapaľovače, cigarety, ponorné variče, jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

8 ZÁSADY SPRÁVANIA SA V ÚKRYTOCH

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

9 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 (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch 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 nohaviaciach. 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.

10 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.

Ako postupovať?

- ◆ Bez ohrozenia vlastného života zistíte, čo sa stalo,
- ◆ ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého,
- ◆ zabezpečíte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- ◆ Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- ◆ pri bezvedomí – zaistíte voľnosť dýchacích ciest,
- ◆ pri zástave dýchania – poskytnite umelé dýchanie,
- ◆ pri zástave srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,

- ♦ venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

P a m ä t a j t e !

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

11 INFORMAČNÉ MIESTA, NA KTORÉ SA MOŽETE OBRÁTIŤ V PRÍPADE VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI

-  Zamestnávateľ
-  Mestský úrad
-  Okresný úrad, odbor krízového riadenia (OÚ OKR)

Jednoduché úkryty budované svojpomocne

- (1) Na jednoduché úkryty budované svojpomocne sa vyberajú vhodné podzemné alebo nadzemné priestory stavieb vybudované v stave bezpečnosti, ktoré po vykonaní svojpomocných špecifických úprav musia zabezpečovať čiastočnú ochranu pred účinkami mimoriadnych udalostí a použitých zbraní v čase vojny a vojnového stavu .
- (2) Vhodné podzemné a nadzemné priestory stavieb vybrané pre jednoduché úkryty možno považovať za ochranné stavby až po vykonaní špecifických úprav, ktoré sú potrebné na pripravenosť stavieb plniť účel, na ktorý boli vybudované.
- (3) Vybrané vhodné podzemné alebo nadzemné priestory stavieb na jednoduché úkryty musia spĺňať požiadavky na
 - a) vzdialenosť miesta pobytu ukryvaných osôb tak, aby sa mohli v prípade ohrozenia včas ukryť,
 - b) zabezpečenie ochrany pred radiačným zamorením a pred preniknutím nebezpečných látok,
 - c) minimalizáciu množstva prác nevyhnutných na úpravu ich priestorov,
 - d) statické a ochranné vlastnosti,
 - e) vetranie prirodzeným alebo núteným vetraním vonkajším vzduchom, filtračným a ventilačným zariadením,
 - f) utesnenie.
- (4) O vybraných priestoroch stavieb podľa odsekov 1 a 2 právnické osoby a fyzické osoby -podnikatelia vypracúvajú určovací list jednoduchého úkrytu podľa [prílohy č. 4](#) v objektoch, ktoré vlastní alebo v ktorých podnikajú, o čom informujú obec, na ktorej území sa jednoduché úkryty nachádzajú. Zoznam jednoduchých úkrytov sa vypracúva podľa [prílohy č. 2](#).
- (5) Ak po vzniku mimoriadnej udalosti z časových dôvodov nie je možné uviesť jednoduché úkryty do stavu technickej pripravenosti a zabezpečenia príjmu ukryvaných osôb, ukrytie obyvateľstva sa zabezpečuje v ochranných priestoroch budov. Zásady ochrany v ochranných priestoroch budov obsahuje [príloha č. 2](#).

§ 13

č. 4 k vyhláške č. 532/2006 Z. z.

Poradové číslo úkrytu:

Objekt

URČOVACÍ LIST
jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne

Právnická osoba alebo fyzická osoba -podnikateľ v objekte (názov)
podľa § 16 ods. 1 písm. e) zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. [42/1994 Z. z.](#)
o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov vymenúva komisiu
na vyhľadávanie vhodných ochranných stavieb použiteľných na jednoduché úkryty
budované svojpomocne v zložení:

Predseda komisie:

člen:

člen:

a u r č u j e

ako vhodnú ochrannú stavbu /zapustený suterén, polozapustený suterén, technické
prízemie/v objekte:

P. č.	Vlastník	Ulica, číslo	Obec	Kapacita 1m²/os	K₀ – zistený	K₀ – min. po spohot.

Vybavenie vhodnej ochrannej stavby

Druh materiálu	Počet	Druh materiálu	Počet
Stolička, lavica		Suchý záchod	
Ležadlo		Chlórové vápno	
Nádoba na vodu		Trám, fošňa, doska	
Nádoba na odpadky		Klince	
Prenosné umývadlo		Krompáč	
Mydlo		Lopata	
Svietidlo		Sekera	
Lekárnička		Píla	
Igelitové vrecko		Sekáč oceľový	
Hasiaci prístroj		Sochor oceľový	

Potreba materiálu na spohotovenie jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne

Druh materiálu	Množstvo	Zdroj	Poznámka

Príloha č. 2 k vyhláske č. 532/2006 Z. z.

ZÁSADY OCHRANY V OCHRANNÝCH PRIESTOROCH BUDOV

Ochranné priestory sa pripravujú na účel ochrany pred účinkami nebezpečných látok podľa možnosti v pivniciach domov, ale aj v ich zvýšených podlažiach. Hlavnou požiadavkou je ich dokonalé utesnenie. Stupeň ochrany pred kontamináciou je tým vyšší, čím hlbšie je ochranný priestor zapustený do zeme. Na zriadenie ochranných priestorov je výhodné prednostne využívať miestnosti veľké, s malým počtom okien a dverí, pokiaľ možno v pivniciach a nižšie položených priestoroch, ktoré nie sú v rohu budov a ktoré susedia s ďalšími miestnosťami vhodnými na úpravu ochranných priestorov. Vhodné je, ak sú v blízkosti kúpeľní a sociálnych zariadení, ktoré po utesnení možno používať.

VZOR

ZOZNAM JEDNODUCHÝCH ÚKRYTOV BUDOVANÝCH SVOJPOMOCNE

v obci ,
mesto.....
.....
v urbanistickom obvode
.....
(číslo obce)

Por. čís.	Poradové číslo ^{*)} JÚBS	Ulica	Číslo	Majiteľ	Kapacita	Typ
1						
2						
3						

^{*)} Poradové číslo sa skladá z čísla urbanistického obvodu čísla obce

JEDNODUCHÉ ÚKRYTY

I. PRE KAPACITU 50 UKRÝVANÝCH OSÔB A VIAC

A. Dispozičné riešenie

Dispozícia ochrannej stavby musí byť vyriešená v rámci projektovej prípravy a výstavby pre plánovaný počet ukrývaných osôb, a to členením priestorov a ich plochy. Stavebné úpravy a technické vybavenie, napríklad strojovňa pre filtračné a ventilačné zariadenie súvisiace so spohotovením úkrytu, sú súčasťou projektovej dokumentácie.

Spohotovovanie jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne pozostáva

- z utesnenia okien a dverí,
- zo spohotovenia sociálnych častí,
- z vytvorenia zásoby vody,
- z označenia nástupu a výstupu z úkrytu,
- z označenia asanačných priepustov,
- zo zabezpečenia zdravotníckeho materiálu a prostriedkov individuálnej ochrany,
- z osadenia komínčekov – vzduchovodov do úkrytových častí.

- Základné plošné a objemové ukazovatele
 - podlahová plocha 1,0 – 1,5 m²/1 osobu
 - minimálna svetlá výška 2,1 m
 - zásoba pitnej vody 2,0 l/1 osobu/1 deň
 - množstvo privádzaného vonkajšieho vzduchu 10,0 a 14,0m³/1 osobu/1 hodinu
10 m³ pri teplote vonkajšieho vzduchu do 23 °C; 14 m³ pri teplote vonkajšieho vzduchu nad 23 °C.
- Členenie priestorov a ich plochy
 - miestnosti pre ukrývané osoby 1,0 – 1,5 m²/1 osobu
 - priestory na sociálne zariadenia
1 záchodová misa max. pre 75 žien; 1 záchodová misa a 1 pisoár max. pre 150 mužov; 1 záchodová misa pre mužov aj ženy v ochrannej stavbe s kapacitou do 50 ukrývaných osôb.
 - priestor na uloženie zamorených odevov 0,07 m² podlahovej plochy
 - strojovňa filtračného a ventilačného zariadenia

B. Technické riešenie

- 1 Zvýšenie ochranných vlastností sa dosiahne
 - 1.1 spevnením oslabených miest obvodových konštrukcií, najmä dverných, okenných a vetracích otvorov,
 - 1.2 vybudovaním tieniacich stien.
- 2 Na vchody sa používajú dvere bez sklenených výplní, ktoré sa musia otvárať smerom von. Vhodné je navrhovať dvojce vstupných dvier za sebou s medzerou najmenej 1,6 m.
- 3 Tieniaca stena sa umiestňuje zvonku alebo vnútri úkrytu čo najbližšie ku vchodu alebo vjazdu, vždy však tak, aby bola zachovaná priechodná šírka dverí. Výška tieniacej steny nesmie prekryvať celý otvor a musí byť vybudovaná do výšky najmenej 1,7 m od úrovne podlahy.
- 4 Parapety okenných otvorov v podzemných podlažiach musia byť najmenej 170 cm nad podlahou.
- 5 Presvetľovacie otvory v podzemných podlažiach musia byť najmenej 65 cm nad miestom na ležanie.
- 6 Utesnenie sa dosiahne utesnením všetkých otvorov vedúcich do úkrytu s použitím dostupných tesniacich materiálov.

C. Vetrание

- 1 Ak sa jednoduché úkryty skladajú z niekoľkých menších miestností, každá miestnosť musí mať samostatné prirodzené vetranie.
 - 1.1 Vonkajší vzduch sa privádza komínčekom, ktorého nasávací otvor musí byť 1,5 až 2,0 m nad úrovňou terénu a ktorý vyúsťuje v úkrytoch 0,5 m nad podlahou – plocha prierezu prírodného a odvodného komínčeka musí byť 10 cm² na jedného ukryvaného.
 - 1.2 Znehodnotený – vydýchaný vzduch sa odvádza komínčekom vyústeným 0,2 až 0,25 m pod stropom a vyvedeným čo najvyššie do priestoru mimo úkrytu, najmenej o 1 m vyššie, ako je nasávací otvor prírodného vzduchu.
 - 1.3 Komínčeky – vzduchovody sa zhotovujú v rámci výstavby, a to z plechových, plastových, novodurových a iných rúr, alebo sa vyrobia z dosák.
- 2 Nútené vetranie sa zabezpečuje v úkrytoch s kapacitou nad 50 ukryvaných osôb.
 - 2.1 Na zabezpečenie núteného vetrania možno použiť filtračné a ventilačné zariadenie s typovým označením FVZ-50, FVZ-100, FVKP-1 a FVKP-2.
 - 2.2 Ventilátory musia byť na ručný pohon a elektrický pohon.