Interreg

Poľsko – Slovensko

Spolufinancovaný EURÓPSKOU ÚNIOU

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki

BEZPEČNOSTNÁ PRÍRUČKA

PRE OBYVATEĽOV POĽSKO-SLOVENSKÉHO POHRANIČIA

vydaná v rámci projektu

„Bezpečné pohraničie – cezhraničná spolupráca obcí patriacich do Zväzu obcí povodia Wisłoky a Prešovského samosprávneho kraja"

v rámci Programu Interreg Poľsko-Slovensko 2021–2027

spolufinancovaného Európskou úniou

Jasło 2026

Projekt „Bezpečné pohraničie – cezhraničná spolupráca Obcí patriacich do Zväzu Obcí Povodia Wisłoky a Prešovského Samosprávneho Kraja"

Projekt sa realizuje v rámci programu Interreg Poľsko-Slovensko 2021–2027 v partnerstve s **20 subjektmi:**

Zväz obcí povodia Wisłoky (hlavný partner),
poľské obce: Brzyska, Chorkówka, Dębowiec, Miasto Jasło, Gmina Jasło, Jedlicze, Kołaczyce, Krempna, Nowy Żmigród, Skołyszyn, Tarnowiec,
slovenské obce: Nižná Polianka (główny partner transgraniczny), Jedlinka, Kurov, Lukov, Malcov, Rešov, Trnkov, Zlaté.

Hlavným cieľom projektu je prispôsobiť sa klimatickým zmenám a predchádzať rizikám vyplývajúcim z environmentálnych hrozieb, živelných pohrôm v poľských a slovenských obciach, čo sa premietne do zvýšenia bezpečnosti a odolnosti obyvateľov voči klimatickým zmenám v oblasti podporovanej z programu Interreg.

Výsledky projektu: vybavenie jednotiek dobrovoľných hasičských zborov modernou záchrannou technikou, nákup a inštalácia pilotného systému video monitorovania v obci Krempna, spoločné cezhraničné cvičenia rôznych záchranných zložiek z oboch krajín (dobrovoľné a profesionálne hasičské zbory, Slovenský Červený kríž, integrovaný záchranný systém Slovenskej republiky, polícia), vecné školenia pre členov dobrovoľného hasičského zboru v poskytovaní prvej pomoci a obsluhe bezpilotných lietadiel, vzdelávanie obyvateľov poľsko-slovenského pohraničia v oblasti správania sa v prípade prírodných katastrof a zásad poskytovania prvej pomoci

Celková hodnota: 1 329 426,40 EUR
Hodnota príspevku EÚ: 1 062 069,00 EUR
Obdobie realizácie projektu: 01.07.2025 – 30.06.2027

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle
(vedúci partner)

Poľské obce:

Miasto Jasło | Gmina Chorkówka | Gmina Dębowiec | Gmina Brzyska | Gmina Jasło | Gmina Jedlicze | Gmina Kołaczyce | Gmina Krempna | Gmina Nowy Żmigród | Gmina Skołyszyn | Gmina Tarnowiec

Slovenské obce:

Obec Nižná Polianka (hlavný cezhraničný partner) | Obec Jedlinka | Obec Kurov | Obec Lukov | Obec Rešov | Obec Trnkov | Obec Zlaté | Obec Malcov

Interreg

Spolufinancovaný EURÓPSKOU ÚNIOU

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki

Poľsko – Slovensko

Táto príručka vznikla v rámci projektu

„Bezpečné Pohraničie – Cezhraničná Spolupráca Obcí Patriacich do Zväzu Obcí Povodia Wisłoky a Prešovského Samosprávneho Kraja"

v rámci Programu Interreg Poľsko-Slovensko 2021–2027 spolufinancovaného Európskou úniou.

Autori:

I. KAPITOLA – BeSafe BOZP a ochrana pred požiarmi Mateusz Błasik

II. KAPITOLA – Skilled at Safety Tomasz Jaguś

Informácie:

Vydavateľ: Zväzu obcí povodia Wisłoky v Jasle
Grafická úprava a tlač: Jasielskie Centrum Reklamy Frogart

Ďalšie informácie:

Zväz obcí povodia Wisłoky

ul. Konopnickiej 82, 38-200 Jasło, Sídlo: ul. Towarowa 29, 38-200 Jasło

tel. 13 443 70 20

www.wisloka.pl

www.interreg2.wisloka.pl

www.plsk.eu

Bezplatný výtlačok

Za obsah tejto publikácie nesú výhradnú zodpovednosť jej autori a nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie.

Obsah:

Úvod

I. KAPITOLA Pravidlá postupu v prípade výskytu živelných pohrôm Str.

1. Živelné pohromy a prírodné katastrofy 5
   1.1. Definícia a podstata živelnej pohromy 5-7
   1.2. Pravidlá správania sa v prípade prírodných nebezpečenstiev 8
   1.3. Ako sa pripraviť na rôzne nebezpečenstvá 8
      a.Povodeň 8-9
      b.Silné vetry a hurikány 9
      c. Búrky s atmosférickými výbojmi 9
      d.Horúčav 9
      e. Zimné nebezpečenstvá (Snehové búrky a mrazy) 10
      f. Požiare 10-12
      g. Chemické riziká (Kontaminácie) 12
      h. Rádioaktívne hrozby 13
      i. Stavebné katastrofy 13
2. Technické katastrofy 13
3. Hygienicko-epidemiologické riziká 13
4. Terorizmus a ďalšie civilizačné hrozby 14
   4.1. Terorizmus 14
   4.2. Nespracované náboje a nevybuchnuté munície 14
   4.3. Krádeže, vlámania, vandalizmus 14
5. Vybavenie a akčný plán rodiny 14
   5.1. Evakuačná súprava (evakuačný batoh) 14-17
   5.2. Rodinný plán 17
   5.3. Po krízovej situácii 17
   5.4. Psychologické aspekty reakcie 17

II. KAPITOLA Pravidlá poskytovania prvej pomoci

1. Prvá pomoc a jej priority 18
2. Masívne krvácania 18-19
3. Rozpoznávanie ohrozenia 19
4. Zapájanie pomocníkov 19-20
5. Posúdenie stavu zraneného 20
6. Volanie o pomoc a tiesňové číslo 112 20-21
7. Základné resuscitačné postupy: KPR 21-22
8. Automatický externý defibrilátor (AED) 22
9. Stabilizovaná poloha 22-23
10. Dusenie sa 23-24
11. Podchladenie 24
12. Akútne stavy 25
13. Zranenia 26
14. Popáleniny 26
15. Anafylaxia – alergické reakcie 26-27
16. Lekárnička a jej vybavenie 27
17. Môžete podať lieky v rámci prvej pomoci? 28

Záver 28

Slovník pojmov a výrazov užitočných v núdzových a krízových situáciách 29-31

Úvod

Živelné pohromy, ako sú povodne, víchrice, požiare, suchá či intenzívne snehové zrážky, môžu nastať neočakávane a predstavovať vážnu hrozbu pre život, zdravie a majetok. V posledných rokoch sa čoraz častejšie vyskytujú extrémne poveternostné javy – prudké búrky, povodne, suchá či požiare. K tomu sa pridávajú technické a spoločenské hrozby: priemyselné havárie, požiare budov, dopravné nehody, epidémie a teroristické hrozby. Hoci nie je možné úplne eliminovať dôsledky pôsobenia prírodných síl, primeraná príprava a znalosť postupov môžu výrazne zvýšiť bezpečnosť a obmedziť riziko strát.

Cieľom tejto príručky je predstaviť základné zásady správania sa pred, počas a po prírodných katastrofách a poskytnúť najdôležitejšie informácie v oblasti poskytovania prvej pomoci. Tieto vedomosti umožňujú správne posúdenie situácie, prijímanie vedomých rozhodnutí a efektívne reagovanie v prípade ohrozenia – a to nielen s cieľom chrániť vlastný život a zdravie, ale aj s cieľom poskytnúť pomoc ostatným.

Táto príručka je spracovaná zrozumiteľným spôsobom a predstavuje praktický zdroj informácií pre každého čitateľa. Uvedené rady vychádzajú zo všeobecne uznávaných bezpečnostných zásad a ich cieľom je podporovať správne správanie v krízových situáciách, počnúc posúdením bezpečnosti miesta udalosti, cez privolanie záchranných zložiek, spôsoby poskytovania prvej pomoci, obsluhu defibrilátora (AED), až po postup pri úrazoch a akútnych zdravotných stavoch.

Príručka bola vypracovaná s cieľom, aby ste vedeli, čo robiť, kým dorazí odborná pomoc. Prvá pomoc je jednoduchá – avšak na to, aby ste ju mohli účinne poskytnúť, je potrebné poznať postupy v konkrétnych situáciách. Publikácia obsahuje pokyny na správne konanie, rady, ako pripraviť domácnosť a rodinu, čísla tiesňových liniek a príklady postupov po pominutí nebezpečenstva.

Príručka učí zodpovednosti a solidarite – tomu, že bezpečnosť jedného človeka závisí od správania sa všetkých.

Nezabúdajte, že zachovanie pokoja, primeraná príprava a schopnosť poskytnúť prvú pomoc môžu mať rozhodujúci význam pri záchrane života a zmiernení následkov nebezpečenstiev.

Tím pre realizáciu projektu

I KAPITOLA
Pravidlá postupu v prípade výskytu živelných pohrôm

1. Prírodné katastrofy a pohromy

1.1. Definícia a podstata živelnej pohromy

Živelná pohroma je náhly, nebezpečný prírodný jav, ktorý ohrozuje život, zdravie ľudí, životné prostredie a infraštruktúru. Rozlišujeme okrem iného:

Rozlišujeme okrem iného:

- povodne – zaplavenie rozsiahlej oblasti v dôsledku zrážok, topenia snehu alebo pretrhnutia hrádzí,
- víchrice a hurikány – silné vetry s rýchlosťou nad 100 km/h, ktoré spôsobujú škody,
- požiare lesov a poľnohospodárskych plôch,
- suchá a extrémne horúčavy,
- zemné zosuvy, lavíny,
- náhle mrazy, snehové búrky a krupobitie.

Každá živelná pohroma si vyžaduje iný prístup, ale všetky majú jedno spoločné — nutnosť zachovať pokoj a riadiť sa pokynmi záchranných zložiek.

Úloha spoločenskej odolnosti

Súčasná bezpečnostná doktrína sa odkláňa od modelu, v ktorom „štát robí všetko". Kladieme dôraz na budovanie spoločenskej odolnosti. Občan, ktorý si uvedomuje hrozby a má doma zásoby vody a baterku, nepotrebuje v prvých hodinách krízy okamžitú pomoc. Tým odľahčuje záchranný systém a umožňuje záchranným zložkám sústrediť sa na záchranu životov priamo poškodených osôb. Vaša individuálna pripravenosť je teda súčasťou národnej bezpečnosti.

Systém včasného varovania (SVV)

Základom prežitia sú informácie. Poľský Systém včasného varovania integruje údaje z meteorologických ústavov (IMGW), hydrologických staníc a monitorovania rádioaktívneho znečistenia. Jeho úlohou je zistiť anomálie a odoslať varovanie skôr, ako dôjde k eskalácii udalosti. Účinnosť tohto systému však závisí od „poslednej míle", teda od doručenia správy konečnému príjemcovi – vám.

Alert RCB – SMS, ktorý zachraňuje životy

Jedným z najúčinnejších nástrojov v Poľsku je Alert RCB. Ide o systémovú SMS správu zasielanú všetkým účastníkom mobilnej siete, ktorí sa pripájajú k základňovým staniciam v ohrozenom území.

- **Automatizmus:** Nevyžaduje inštaláciu aplikácie ani udelenie súhlasov.
- **Kritérium:** Odosiela sa iba v prípade bezprostredného ohrozenia života alebo zdravia.
- **Obsah:** Obsahuje informáciu o druhu ohrozenia a stručný návod (napr. „Zostaňte doma", „Nepite vodu z vodovodu"). Ignorovanie týchto správ je iracionálne a nebezpečné.

Regionálny systém varovania (RSV)

Doplnením krátkych textových správ je Regionálny systém varovania. Ide o informačný kanál dostupný v pozemnej digitálnej televízii (titulky DVB) a v špecializovanej mobilnej aplikácii. Na rozdiel od SMS ponúka RSV podrobnejšiu analýzu: meteorologické mapy, predpovede stavu vôd a podrobné návody, ako postupovať. RSV stojí za to vnímať ako nástroj na overovanie informácií, ktoré sa objavujú v sociálnych médiách.

Na Slovensku funguje integrovaný varovný a informačný systém založený na celoštátnych sirénach a modernom systéme hromadného informovania **SK-Alert** (s dosahom na všetky telefóny v ohrozenej zóne).

V závislosti od charakteru ohrozenia sú za tento systém zodpovedné rôzne inštitúcie:

- **Krízové situácie (SK-Alert):** Výstražné správy o povodniach, požiaroch alebo ohrození života a zdravia sú automaticky zasielané Ministerstvom vnútra.
- **Počasie a podnebie:** Slovenský hydrometeorologický ústav (SHMÚ) neustále sleduje poveternostné podmienky a vydáva varovania pred búrkami, horúčavami či silným vetrom.
- **Hory a lavíny:** O bezpečnosť v horách dohliada Horská záchranná služba (HZS), ktorá na svojej webovej stránke pravidelne zverejňuje aktuálne turistické a lavínové správy.

Výstražné signály

V Poľsku existujú dva akustické signály určené pre obyvateľstvo, ktoré musíme bezpodmienečne rozpoznať:

Signál vyhlásenia poplachu - ide o najdôležitejší signál v systéme Civilnej ochrany. Znamená vznik náhlej, bezprostrednej hrozby (napr. letecký útok, kontaminácia, katastrofa). Trvá 3 minúty a vyznačuje sa modulovaným zvukom (vlnitým – stúpajúcim a klesajúcim). Alternatívou sú sekvencie dlhých zvukových signálov (pískanie, trúbenie) v pomere 3:1 (3 sekundy zvuku, 1 sekunda pauzy). Reakciou na signál vyhlásenia poplachu by malo byť okamžité prerušenie práce a zapnutie miestnych médií.

Signál zrušenia poplachu

Ukončenie stavu najvyššieho ohrozenia je signalizované **nepretržitým zvukom, ktorý trvá tiež 3 minúty**. Monotónnosť tohto zvuku má za cieľ upokojiť a informovať, že nebezpečenstvo pominulo. Treba však mať na pamäti, že zrušenie poplachu neznamená návrat k úplnej normálnosti. Často to znamená len ukončenie priameho útoku alebo prechod mraku s rádioaktívnym spádom, avšak v danej oblasti môže byť naďalej potrebná opatrnosť (napr. zákaz spotreby vody).

Verbálne a vizuálne signály

V moderných systémoch sú sirény doplnené hlasovými hláseniami (megafóny). Počujeme trikrát zopakovanú frázu: „Pozor! Pozor! Vyhlasujem poplach... pre...“. Táto fráza špecifikuje druh ohrozenia. Je tiež užitočné poznať vizuálny signál platný v prípade kontaminácie, ktorým je žltý trojuholník vyvesený na verejných budovách, oznamovacích stĺpoch alebo vozidlách záchranných zložiek v kontaminovanej zóne.

Skúšky sirén a skutočný poplach
Častou dilemou je otázka: „Sú to cvičenia?“, preto je kľúčové rozlišovať medzi jednotlivými postupmi. Skúšky sirén sú v médiách oznamované **vždy** s najmenej 24-hodinovým predstihom. Zvyčajne sa počas testov vysiela cvičný signál (1 minúta nepretržite). Výnimkou sú historické výročia.

Zásada: Ak siréna húka 3 minúty modulovaným tónom a nebolo oznámené, že ide o test – považujeme to za skutočný poplach.

Alarm vs. Varovanie
Musíme rozlišovať medzi „poplachom“ a „varovaním“. Varovanie je preventívna správa, ktorú šíria médiá, a nie sirény. Varovanie o kontaminácii: Informuje o smere vetra a blížiacom sa mraku. Včasné varovanie pred pohromami: napr. hydrologická (povodňová vlna). Včasné varovanie nám dáva čas – je to „zlatá hodina“ na abezpečenie majetku a prípravu na evakuáciu, skôr než situácia vynúti vyhlásenie príslušného poplachu.

Postup pri zaznení sirény
Aby ste sa vyhli rozhodovacej paralýze, stojí za to osvojiť si jednoduchý postup:
Zapnite rádio alebo televíziu na lokálne vysielanie (Regionálne rozhlasové stanice, STVR)
Skontrolujte upozornenia v telefóne (SK-Alert).
Prerušte práve vykonávané činnosti, uzavrite plyn a vypnite elektrické spotrebiče.
Nevolajte bezdôvodne na tiesňové čísla (blokovanie linky 112).
Počkaj na pokyny služieb (evakuácia alebo ukrytie sa).

Na Slovensku sa poplachové signály vysielajú prostredníctvom elektronických a mechanických sirén v rámci systému s názvom Varovanie a vyrozumenie obyvateľstva.

Hlavný výstražný systém zahŕňa nasledujúce signály:
- **Varovanie pred nebezpečenstvom:** Prerušovaný (modulovaný) zvuk sirény trvajúci **2 minúty**. Znamená blížiace sa alebo vzniknuté náhle ohrozenie (napr. kontaminácia, priemyselná havária, prírodná katastrofa). Po jeho zaznení je potrebné okamžite vojsť do budovy, zavrieť okná a zapnúť rádio alebo televíziu (najlepšie stanice STVR), ktoré budú vysielať správy o druhu ohrozenia a pokyny, ako ďalej postupovať.
- **Koniec ohrozenia:** Neprerušovaný zvuk sirény trvajúci **2 minúty**. Znamená zrušenie stavu ohrozenia

Slovensko pravidelne testuje varovné systémy. Hlasná, komplexná skúška sirén (zvyčajne 2-minútový nepretržitý tón) sa koná **druhý piatok každého mesiaca o 12:00**.

1.2. Pravidlá správania sa v prípade prírodných nebezpečenstiev

1. ZACHOVAJTE POKOJ – panika bráni racionálnemu uvažovaniu.
2. POSÚDITE SITUÁCIU – zistite, čo presne ohrozuje život.
3. POČÚVAJTE UPOZORNENIA – využívajte upozornenia SK-Alert alebo počúvajte rozhlas.
4. NEŠÍRTE FALOŠNÉ INFORMÁCIE – klebety môžu spôsobiť chaos.
5. ZAISTITE BEZPEČNOSŤ VAŠEHO DOMU – zatvorte okná, vypnite elektrinu, plyn a vodu.
6. POMÔŽTE INÝM – starším ľuďom, deťom, zvieratám.
7. V PRÍPADE EVAKUÁCIE – vezmite si len najpotrebnejšie veci a doklady.

1.3. Ako sa pripraviť na rôzne nebezpečenstvá?

a. Povodeň

Pred povodňou:

- Zistite, či sa vaša oblasť nachádza v zóne ohrozenej povodňou.
- Pripravte si zásoby jedla, vody, baterku a rádio na batérie.
- Zistite, kde sa nachádza najbližšie evakuačný zberný bod.
- Zabezpečte majetok.
- Uložte dokumenty a cennosti na najvyšších poschodiach.
- Vyčistite odvodňovacie priekopy okolo pozemku.
- Odstráňte z areálu chemické látky (oleje, pesticídy), aby po zaplaveniu neznečistili životné prostredie a vodu, ktorá vás obklopí.

Počas povodní:

- Nevstupujte do zaplavených priestorov.
- Nepoužívajte elektrické zariadenia v blízkosti vody.
- Premiestnite sa do vyšších poschodí alebo na vyvýšené miesto.
- Nepite vodu zo studne ani z vodovodu.
- Vzhľadom na riziko úrazu elektrickým prúdom alebo výbuchu vypnite zdroje energie – hlavný vypínač elektriny a plynový ventil.
- Zapamätajte si komunikačné symboly (vlajky): Biela = Potrebujeme evakuáciu!;
- Červená = Potrebujeme lekársku pomoc!; Modrá = Potrebujeme vodu a jedlo!
- Ak budete musieť opustiť dom, nezabudnite uzavrieť ventilové uzávery, vypnúť elektrinu, zavrieť okná a zanechať informáciu o tom, kam a v akej veľkosti skupiny ste sa evakuovali – to uľahčí prácu zložkám, ktoré prehľadávajú domy.
- Počas evakuácie využívajte vyznačené evakuačné trasy a nezabudnite, že ak idete autom, vezmite so sebou susedov, ktorí nemajú dopravný prostriedok.
- Po príchode do evakuačného zberného bodu je prvou úlohou registrácia.
- **DÔLEŽITÉ! Nevstupujte do tečúcej vody, ak vám siaha nad kolená – prúd vás môže zraziť na zem a strhnúť.**

Po povodni:
Keď voda opadne, budova je naďalej nebezpečná.
- Nevracaj sa domov, kým záchranné zložky nepotvrdia, že je to bezpečné.
- Skontrolujte konštrukciu (trhliny v stenách, základoch).
- Nepoužívajte otvorený oheň (možné netesnosti plynu/splaškovej kanalizácie).
- Všetky namočené čalúnené nábytky a potraviny sú určené výlučne na likvidáciu (riziko plesňovej a bakteriálnej kontaminácie).
- Nezabudnite, že skôr, ako vyhodíte poškodený nábytok alebo začnete odstraňovať omietku, urobte podrobné fotografie všetkých škôd (zaplavené steny, poškodené zariadenia). Nevyhadzujte poškodené predmety dovtedy, kým ich nepreverí znalec (pokiaľ nepredstavujú hygienické riziko – v takom prípade urobte fotografie).
- Je potrebné dezinfikovať priestory (vápnenie).

b. Silné vetry a hurikány

Pred:
- odstráňte z balkónov a zo záhrady voľne predmety,
- zabezpečte okná a dvere,
- vypnite elektrické spotrebiče.

Počas:
- zostaňte v budove, ďaleko od okien,
- neparkujte auto pod stromami,
- nechoďte von.

Po:
- nedotýkajte sa poškodených káblov,
- nahláste škody príslušným službám.

c. Búrky s atmosférickými výbojmi

Bezpečnostné pravidlá:
Zásada 30/30: Ak od blesku po hrom uplynie menej ako 30 sekúnd – utekaj do budovy. Zostaň tam 30 minút po poslednom hrome.
Krokové napätie: Ak cítiš, že sa ti naježia vlasy, kľakni si so spojenými chodidlami (neľahajte si!).
Elektronika: Odpojte zariadenia zo zásuviek, nehovorte cez pevnú linku.

d. Horúčavy

Extrémne teploty sú nebezpečné najmä pre obehovú sústavu.
- **Zásada:** „Deň uzavretý, noc otvorená " – cez deň zatvárame okná, v nocivetráme.
- **Hydratácia:** Pijeme pravidelne, malými dúškami, bez toho, aby sme čakali, kým pocítime smäd. Vyhýbame sa alkoholu a kofeínu (majú močopudný účinok).
- **Nezabudnite!** Nikdy, za žiadnych okolností, ani na minútu nenechávajte deti ani zvieratá v uzavretom aute!

e. Zimné nebezpečenstvá (Snehové búrky a mrazy)

Doma: Pripravte si zásobu paliva a alternatívne vykurovanie. Chráňte vodovodné potrubia pred prasknutím
Počas cesty: Vždy majte plnú nádrž. V batožinovom priestore: lopata na sneh, deka, termoska s horúcim nápojom a trochu piesku na posypanie pod kolesá.
Hypotermia: Obliekajte sa vrstvovo. Osobu s podchladením nezahrievajte alkoholom ani náhlym teplom (riziko teplotného šoku).

f. Požiare

Väčšina obetí požiarov nezomrie v dôsledku plameňov, ale v dôsledku dymu a jedovatých plynov. Čas na bezpečný únik v súčasnej výstavbe (syntetické materiály) je často kratší ako 3 minúty. **Platí prísne pravidlo Z-A-U:**
Zachráňte: Ľudský život má prednosť pred majetkom.
Alarmujte: Hlasným výkrikom upozorni členov domácnosti a susedov, zavolaj hasičov (112).
Uhaste: Pokúste sa o hasenie len vtedy, ak je oheň malý (v počiatočnom štádiu) a neblokuje vám únikovú cestu.

Dynamika pohybovania sa v dyme
Ak je úniková cesta zaplnená dymom, menia sa fyzikálne zákony, ktoré musíme využiť. Dym a horúce plyny stúpajú nahor. Pri podlahe sa nachádza zóna s relatívne čistým a chladnejším vzduchom.

- **Technika:** Pohybujeme sa na všetkých štyroch, s hlavou sklonenou.
- **Ochrana:** Ústa a nos si zakrývame vlhkou látkou (filtruje pevné častice, sadze).
- **Dvere:** Než otvoríš dvere, dotkni sa ich chrbtom ruky. Ak sú horúce – neotváraj ich! Za nimi zúri živel a prívod kyslíka spôsobí spätný výbuch.

Čo NESMIETE robiť počas požiaru?
V stresových situáciách robíme fatálne chyby. Tu je zoznam vecí, ktoré sa nesmú robiť a ktoré rozhodujú o prežití:

- **Neotvárajte okná:** Kyslík je palivom pre oheň. Otvorenie okna je ako pridať benzín.
- **Nepoužívajte výťahy:** Výťahová šachta funguje ako komín, ktorý nasáva dym, a výpadok prúdu vás uväzní v smrteľnej pasci.
- **Nevracajte sa po veci:** Nikdy sa nevracajte do horiacej budovy kvôli dokumentom alebo notebooku.

Požiar fotovoltaického systému – ako sa správať doma.
Prvé kroky po zistení požiaru. Ak si všimnete dym alebo oheň v blízkosti meniča (invertora) alebo na streche:

➢Zachovajte pokoj a okamžite varujte všetkých členov domácnosti.
➢Ak sa oheň rýchlo šíri, evakuujte sa na bezpečné miesto.
➢Zavolajte na číslo 112 Informujte dispečera, že na budove sa nachádza fotovoltaická inštalácia.

Odpojenie napájania
Jednosmerný prúd (DC) generovaný solárnymi panelmi prúdi v kábloch, pokiaľ svieti slnko – v sieti ho nie je možné vypnúť „jedným kliknutím":
➢**Vypnite menič (invertor)** pomocou prepínača na skrini alebo špeciálneho protipožiarneho vypínača. **(ak je bezpečný prístup).**
➢**Vypnite poistky AC** (striedavý prúd) v hlavnom rozvádzači budovy.
➢**Nedotýkajte sa káblov, aj keby sa zdali byť spálené –** môžu byť pod napätím.

Čím (ne)hasit požiar fotovoltaického systému?
Nikdy sa nepokúšajte hasiť elektrické zariadenie vodou zo záhradnej hadice!
➢**Hasiaci prístroj pre fotovoltaické panely** (polymér, ktorý po nanesení na fotovoltaický systém vytvára povlak blokujúci svetlo);
➢**Používajte práškový hasiaci prístroj (minimálne 4 kg) zo vzdialenosti najmenej 1 m;**
➢**Snehový hasiaci prístroj (CO2) je tiež bezpečný pre elektroniku,** ale vonku pri vetre je menej účinný.

Nezabudnite: Vaším cieľom je uhasiť oheň hneď v zárodku. Ak je požiar rozsiahly, počkajte na hasičov.

Spolupráca s hasičským zborom
Uľahčite prácu záchranárom, aby mohli rýchlejšie pristúpiť k haseniu:
➢Uveďte miesto inštalácie meniča a trasu vedenia DC káblov (zo strechy do meniča).
➢Poskytnite dokumentáciu (schému inštalácie), ak ju máte k dispozícii.
➢Informujte o bezpečnostných vypínačoch a či sa ti podarilo odpojiť napájanie pred ich príchodom.

Požiar v sklade energie – najdôležitejšie pravidlá
✓**Okamžitá evakuácia a poplach.**
✓**Nesnažte sa oheň hasiť sami,** ak vychádza z vnútra puzdra batérie.
✓**Opustite budovu.** Dym z lítiových batérií je mimoriadne toxický (obsahuje okrem iného fluorovodík).
✓**Zavolajte na číslo 112.** Určite to povedzte: „Horí sklad energie/lítiové batérie". Hasiči musia na chladenie použiť obrovské množstvo vody.

Vypnite systém (ak je to bezpečné)
➢Ak máte prístup k vonkajšiemu proti požiarovému vypínaču, použite ho.
➢Nepribližujte sa k skladu, ak počujete „syčanie", „praskanie" alebo vidíte hustý bielo-sivý dym.

Čo robiť po príchode hasičov?
➢Uveďte presnú polohu skladu (napr. garáž, pivnica).
➢Uveďte kapacitu batérie (napr. 10 kWh).

Kľúčové riziká – čo by ste mali vedieť:

➢**Riziko výbuchu:** Plyny, ktoré sa hromadia v miestnosti, môžu náhle explodovať.

➢**Reakcia reťazová:** Aj keby plameň zhasol, batéria vo vnútri sa môže naďalej zahrievať a po niekoľkých hodinách či dokonca dňoch sa opäť vznietiť.

➢**Voda vs. batéria:** Domáci práškový hasiaci prístroj zvyčajne nedokáže uhasiť oheň vo vnútri batérie. Hasiči používajú vodu hlavne na ochladenie krytu, aby sa oheň nepreniesol na zvyšok domu.

Zlaté pravidlo: Zásobník energie sa po požiari musí izolovať (najlepšie ho vyniesť von do kontajnera s vodou alebo na bezpečné miesto na piesok), pretože môže dôjsť k opätovnému samovznieteniu.

g. Chemické riziká (Kontaminácie)

Porucha v priemyselnom závode alebo prevrátená cisterna môžu spôsobiť únik toxických priemyselných látok (napr. chlóru, amoniaku). Toto nebezpečenstvo je neviditeľné, ale signalizujú ho nezvyčajné zápachy (napr. vôňa bielidla, zhnitých vajec), hmla pri zemi za slnečného dňa alebo náhla smrť vtákov a hmyzu v okolí. Kľúčom k prežitiu je **smer vetra**.

Postup pri úniku pred kontamináciou

Ak sa nachádzate na otvorenom priestranstve v blízkosti chemickej havárie, vaším nepriateľom je vietor, ktorý roznáša jed.

Algoritmus úteku:

- Skontrolujte smer vetra (sledujte stromy, dym, vlajky).
- Utekajte kolmo na smer vetra. (Nikdy s vetrom – oblak je rýchlejší ako ty. Nikdy proti vetru – bežíte priamo do jeho zdroja).
- Chráňte dýchacie cesty (maska, šál, oblečenie).

Vyhýbajte sa priehlbinám terénu (mnohé plyny, napr. chlór, sú ťažšie ako vzduch a hromadia sa v priehlbinách.

Postup „Pevnosť" (Tesnenie miestností)

Keď nie je čas na útek, najbezpečnejším miestom sa stáva vlastný byt, za predpokladu, že je hermeticky uzavretý.

Dôkladne uzavrite okná a dvere.

Vypnite mechanické vetranie, klimatizáciu a rekuperáciu (nasávajú znečistený vzduch zvonku).

Utesnite otvory (ventilačné mriežky, štrbiny v oknách) vlhkými uterákmi alebo lepiacou páskou.

h. Rádioaktívne hrozby

V prípade rádioaktívnych udalostí sú najväčšími nepriateľmi panika a dezinformácia

Lugolov roztok / Jodid draselný: Prijímame iba na základe výslovného odporúčania štátnych orgánov. Preventívne užívanie jódu je škodlivé pre štítnu žľazu!

- **Ochrana:** Najlepšou ochranou sú hrubé steny. Zostávanie doma a jeho izolácia mnohonásobne znižuje dávku žiarenia.
- **Hygiena:** Po návrate z kontaminovanej oblasti je potrebné vyzliecť si vrchné oblečenie (nechať ho pred vchodom) a osprchovať sa (zmyť rádioaktívny prach z pokožky).

i. Stavebné katastrofy

Ak uviaznete pod troskami (napr. v dôsledku výbuchu plynu), vaším cieľom je šetriť kyslík a sily.

Návod na prežitie:

- Nekričte nepretržite (rýchlo strácate kyslík a vdychujete prach). Kričte len vtedy, keď počujete záchranárov.
- Poklepte na rúry alebo kovové časti (zvuk sa šíri konštrukciou oveľa lepšie ako hlas).
- Ak máte mobilný telefón, použite ho ako zdroj svetla (na krátku dobu) alebo na privolanie pomoci, ale šetrite batériu.

2. Technické katastrofy

Technická katastrofa je udalosť spôsobená poruchou strojov, priemyselných, energetických, stavebných alebo dopravných zariadení. Príkladmi sú zrútenia konštrukcií, výbuchy plynu, požiare v továrňach, železničné nehody alebo chemické havárie.

Pravidlá správania sa

- vzdiaľte sa na bezpečnú vzdialenosť,
- zavolajte pomoc (112),
- nepribližujte sa zo zvedavosti,
- v prípade úniku plynu alebo chemickej látky: zatvorte okná a dvere, utesnite škáry, zakryte si ústa vlhkou látkou,
- nepoužívajte telefóny v blízkosti miesta, kde hrozí nebezpečenstvo úniku plynu,
- postupujte podľa pokynov záchranných zložiek.

3. Hygienicko-epidemiologické riziká

Ide o všetky udalosti, pri ktorých biologické faktory ohrozujú zdravie veľkého počtu ľudí: epidémie, kontaminácia vody, potravín alebo povrchov.

Prevencia

- dbajte na hygienu rúk, najmä pred jedlom,
- pite len vodu z overených zdrojov,
- vyhýbajte sa kontaktu s chorými ľuďmi,
- nechajte sa zaočkovať podľa očkovacieho kalendára,
- počas epidémie používajte prostriedky osobnej ochrany.

Počas epidémie

- zostaňte doma, ak ste chorí,
- informujte školu / zamestnávateľa o karanténe,
- obmedzte priamy kontakt,
- na preplnených miestach používajte ochranné masky,
- dbajte na duševné zdravie a rodinné vzťahy.

4. Terorizmus a ďalšie civilizačné hrozby

4.1. Terorizmus

- zachovajte ostražitosť na verejných miestach,
- nedotýkajte sa vecí, ktoré tam niekto nechal,
- v prípade výbuchu alebo streľby – ľahnite si na zem, zakryte si hlavu a skryte sa za prekážku,
- pomôžte zraneným len vtedy, ak sa tým nevystavíš nebezpečenstvu,
- dodržiavajte pokyny príslušných služieb.

4.2. Nespracované náboje a nevybuchnuté munície

„Zhrdzavená smrť" je stále reálnou hrozbou.

- **Nedotýkajte sa toho:** Aj najmenší pohyb môže aktivovať zapaľovač.
- **Neprenášajte:** Nesnažte sa to hodiť do vody ani zakopať.
- **Označte miesto:** Zabodni tyč a zaves jasnú látku (šál, fóliu), aby ju pyrotechnici ľahko našli.
- **Upovedomte:** Zavolajte na číslo 112 a ustúpte do bezpečnej vzdialenosti, pričom upozornite ostatných.

4.3. Krádeže, vlámania, vandalizmus

- pri odchode, aj keby len na chvíľu, zatvárajte dvere a okná,
- namontujte kvalitné zámky, prípadne snímače pohybu,
- nezverejňujte informácie o svojej neprítomnosti na sociálnych sieťach,
- po vlámaní – nevstupujte dovnútra sami, zavolajte políciu.

5. Vybavenie a akčný plán rodiny

5.1. Evakuačná súprava (evakuačný batoh)

Evakuačný batoh – vybavenie

Prejdime k individuálnej príprave. Kľúčovým prvkom je takzvaný evakuačný batoh (v anglosaskej terminológii Bug Out Bag). Nejde o turistickú výbavu, ale o balík na prežitie.

Cieľ: Zabezpečenie sebestačnosti jednej osoby na obdobie **72 hodín (3 dni)**. Prečo 3 dni? Ide o štandardný čas, ktorý majú záchranné zložky k dispozícii na zorganizovanie systematickej humanitárnej pomoci (stanové mestečká, poľné kuchyne) v prípade rozsiahlej katastrofy.

Logistika batohu

Pri zostavovaní súpravy sa treba riadiť zásadou užitočnosti a prenosnosti.

- **Dostupnosť:** Batoh musí byť zbalený vopred a musí byť na ľahko dostupnom mieste (skriňa pri východe).
- **Hmotnosť:** Maximálne 15–20 % telesnej hmotnosti (aby bolo možné rýchlo kráčať).
- **Individualizácia:** Každý člen domácnosti by mal mať svoj batoh. V prípade rozdelenia rodiny si tak každý zachová šancu na prežitie.

Voda – absolútna priorita

Bez jedla človek prežije týždne, bez vody – dni. V stresovej situácii sa potreba tekutín zvyšuje.

Vodné vybavenie:

- Oceľová/hliníková fľaša (možnosť varenia vody).
- „Železná" zásoba balenej vody (ok. 1-2 litre).
- Tablety na dezinfekciu vody alebo turistický filter. Možnosť upraviť vodu z rieky alebo dažďovú vodu je dôležitejšia ako nosiť 5-litrový kanister.

Potraviny v evakuačnom batohu

Výber potravín by sa mal zakladať na kritériách kalorickej hodnoty a trvanlivosti, a nie na chuťových vlastnostiach. Vyhýbame sa výrobkom, ktoré si vyžadujú varenie alebo chladenie.

Odporúčaný obsah:

- Energetické a proteínové tyčinky.
- Sušené hovädzie mäso (beef jerky), kabanosy.
- Orechy, horká čokoláda.
- Konzervy v ľahkých obaloch (nie v skle!).
- Cukrovinky s glukózou (rýchla energia pri diabetickej kríze alebo v stresovej situácii).

Osobná lekárnička (IFAK)

Lekárske zabezpečenie evakuácie sa líši od domácej lekárničky. Musíme byť pripravení na mechanické poranenia a na situáciu, keď nebudeme mať prístup k lekárňam.

Kontrolný zoznam:

1. Lieky, ktoré užívate pravidelne (zásoba na 7 dní + kópia receptov!).
2. Ošetrovacie prostriedky (gáza, elastické obväzy, náplasti na odreniny).
3. Izotermická fólia (ochrana pred podchladením/šokom).
4. Dezinfekčné prostriedky (gél s peroxidom vodíka, alkoholové utierky).
5. Resuscitačná maska a jednorazové rukavice.

Dokumenty - Tvoj „lístok“ k normálu
Ľudia často v panike utekajú z domu bez dokladu totožnosti, čo v prípade hromadnej evakuácie spôsobuje obrovské administratívne problémy. V evakuačnom batohu musí byť pevne uzavretý balík (napr. v uzatvárateľnom vrecku):

- Občiansky preukaz, cestovný pas, vodičský preukaz.
- Listiny o vlastníctve bytu/domu, poistné zmluvy (nevyhnutné na získanie odškodného po návrate).
- Zdravotné knižky, očkovacie preukazy. Je dobré mať aj USB kľúč so zašifrovanými skenmi týchto dokumentov. Nezabúdajme: v oblasti postihnutej katastrofou byrokracia nezmizne a obnovenie dokumentov po katastrofe trvá celé mesiace.

Telekomunikácie a energia
V digitálnej ére znamená výpadok prúdu informačnú izoláciu. Preto sú v batohu kľúčové nezávislé zdroje energie a informácií:
Rádio na batérie (alebo s ručným pohonom/solárne): Je to jediný spoľahlivý zdroj správ v prípade výpadku siete GSM a internetu.
Powerbanky: Plne nabité, chránené pred vlhkosťou.
Zásoba batérií: Najlepšie AA/AAA (štandardné).
Telefón: Stojí za to mať starý, jednoduchý model telefónu, ktorého batéria vydrží týždeň, a nie len jeden deň ako u smartfónu.

Nástroje a osvetlenie
Evakuácia sa často uskutočňuje v noci alebo za podmienok obmedzenej viditeľnosti (dym, hmla, chýbajúce pouličné osvetlenie).

- **Čelovka:** Umožňuje mať voľné ruky, čo je kľúčové pri prenášaní batožiny alebo pri pomoci iným.
- **Multitool (multifunkčný nástroj):** Kombinované kliešte, nôž a otvárač konzerv v jednom.
- **Chemické svetlá (lightstick):** Bezpečný zdroj svetla (nevytvára iskry), ktorý funguje pod vodou a v parách výbušných plynov.
- **Strieborná páska (duct tape):** Univerzálny opravný prostriedok (na zlepenie topánky, utesnenie okna, opravu batohu).

Hygiena v terénnych podmienkach
Počas katastrof sa výrazne zhoršuje úroveň hygieny, čo môže viesť k vypuknutiu epidémie (napr. dyzentérie). Súprava musí obsahovať:

- Mydlo v kocke, antibakteriálny gél.
- Vlhčené utierky (umožňujú „umyť sa“ bez použitia tečúcej vody).
- Toaletný papier (keď je odvinutý z rolky, zaberá menej miesta)).
- Vložky/tampóny a vrecia na odpadky (na oddelenie znečisteného oblečenia/odpadu).

Špecifiká súprav pre citlivé skupiny (deti a seniori)
Neexistuje univerzálny batoh pre každého.
Dieťa: V batohu musí mať lístok s kontaktnými údajmi rodičov (prišitý k oblečeniu alebo zalaminovaný). Neodmysliteľná je aj obľúbená plyšová hračka alebo hra – v krízovej psychológii sa tomu hovorí „kotva normálnosti", ktorá zmierňuje traumu.
Senior: Náhradné okuliare, batérie do načúvacieho prístroja, zubné náhrady. Kľúčový je prehľadný rozpis dávkovania liekov, pretože v stresovej situácii môžu starší ľudia zabudnúť na bežné činnosti.

Ochranné oblečenie
Základným princípom obliekania pri evakuácii je „vrstvenie" (na cibuľku). Treba sa vyhnúť bavlne (keď zmokne, ochladzuje telo).
Odporúčané vybavenie:
- Termická alebo vlnená spodná bielizeň.
- Pršiplášť alebo pončo (pončo môže slúžiť aj ako improvizovaný stan).
- Pevná obuv (vychodená, nad členkom) – evakuácia často znamená pochod po troskách alebo blate.

5.2. Rodinný plán

- uveďte miesto stretnutia mimo domu,
- určite kontaktnú osobu mimo obce,
- 1–2-krát ročne si nacvičte evakuáciu,
- zapíšte si dôležité čísla: 112, škola, sused, obecný úrad.

5.3. Po krízovej situácii

- nevracajte sa domov bez povolenia príslušných orgánov,
- zhodnoťte škody, urobte fotografie,
- pomáhajte ostatným – pocit spolupatričnosti skracuje dobu zotavenia.

5.4. Psychologické aspekty reakcie

Živelná pohroma je traumatická udalosť. Post traumatická stresová porucha (PTSD) môže postihnúť kohokoľvek, nielen slabých.
- Bežné reakcie: nespavosť, úzkosť, podráždenosť.
- Deti: Môžu zaznamenať spomalenie vývoja (nočné pomočovanie) alebo sa báť tmy.
- Nebojte sa požiadať o psychologickú pomoc v krízových centrách. Rozhovor je súčasťou zotavovania.

II KAPITOLA
Pravidlá poskytovania prvej pomoci

1.Prvá pomoc a jej priority

Ak ste svedkom nehody, vaša rýchla reakcia a rozhodné konanie ešte pred príchodom záchranných zložiek môžu rozhodnúť o živote a zdraví poškodeného. V situácii, keď je potrebné poskytnúť prvú pomoc, postupujte podľa priorít:

Priorita pre vás: **Uistite sa, že je to bezpečné!**

Než začnete pomáhať, skontrolujte, či vám nehrozí nebezpečenstvo. Môže ísť napríklad o dopravu, požiar, dym, agresívne osoby alebo zvieratá. Predtým, ako začnete poskytovať pomoc, chráňte si ruky nasadením rukavíc. Ak to nie je bezpečné, neriskujte – obmedzte sa na privolanie záchranných zložiek: **určite zavolajte na číslo 112!**

Priority pre poškodeného:

- **Zvládnutie masívnych krvácaní** – ak má poškodená osoba silné krvácanie, čo najskôr silno stlačte ranu, aby ste účinne zastavili krvácanie. Náhle stratenie krvi predstavuje najvážnejšie ohrozenie života.
- **Obnovenie krvného obehu a dýchania** – skúste nadviazať kontakt s poškodeným, ak nereaguje, skontrolujte, či dýcha: zakloňte hlavu poškodeného dozadu a počas 10 sekúnd sledujte, či sa hrudník dvíha, pričom zároveň počúvajte dýchanie a snažte sa ho cítiť na svojej tvári. Menej ako 2 dychy za 10 sekúnd považujte za zastavenie dýchania (a zastavenie krvného obehu): je potrebné, aby ste konali!

  Odkryte hrudník poškodenej osoby a začnite s kompresiami: uprostred hrudníka, dlaňou, prepletenými prstami a vystretými rukami. Kompresie vykonávajte nepretržite, hlboko (5 – 6 cm) a rýchlo (~2 kompresie za sekundu). Ak je k dispozícii defibrilátor (AED), použite ho: zapnite zariadenie a postupujte podľa jeho pokynov.
- **Zranenia: posledná priorita** – ak poškodený dýcha a je pri vedomí – porozprávajte sa s ním. Upokojte ho, opýtajte sa, čo sa stalo, a pokiaľ je to možné, ošetrite viditeľné zranenia. Ak poškodený nereaguje a máte podozrenie na možné zranenia (napr. pri páde z výšky): až do príchodu záchranných zložiek každú minútu kontrolujte dýchanie poškodeného a zabezpečte mu tepelný komfort – použite izotermickú fóliu, deku alebo dostupné oblečenie.

2. Masívne krvácania

Masívne krvácanie je stav, ktorý pre poškodeného predstavuje bezprostredné ohrozenie života. Smrť v dôsledku masívneho krvácania môže nastať už za niekoľko minút, a v prípade pretrhnutia hlavných tepien, napr. stehennej tepny, dokonca už za minútu.

Reakcia: najskôr na ranu silne a priame stlačenie. Ak je to možné, použite špeciálny obväz (tlakový obväz – v prípade krvácania z končatín, individuálny obväz), zložené oblečenie alebo, ak nemáte nič po ruke, svoje ruky – po predchádzajúcom nasadení rukavíc.

Ak poškodený silno krváca z končatín a máte k dispozícii škrtidlo, umiestnite ho 5–7 cm nad ranu, pričom dbajte na to, aby ste ho neaplikovali priamo na kĺb (ak sa uvedená vzdialenosť nachádza na lakťovom alebo kolennom kĺbe, škrtidlo umiestnite nad kĺbom). Pevne utiahnite pásku tak, aby medzi škrtidlom a končatinou nezostala žiadna voľnosť, a otáčajte sťahovaciu časť, kým sa krvácanie nezastaví. Zapíšte si čas, kedy ste škrtidlo nasadili. Je dôležité, aby ste nasadené škrtidlo nikdy nesnímali sami. Môže to urobiť výlučne zdravotnícky personál. Určite zavolajte pomoc.
Dôležité! Neodstraňujte cudzie predmety zapichnuté v tele zraneného – ich vyňatie môže spôsobiť silnejšie krvácanie.
Zabráňte úniku tepla z tela poškodeného tým, že ho prikryjete ďalšou vrstvou materiálu: oblečením, dekou alebo termoizolačnou fóliou.

3. Rozpoznávanie ohrozenia

Ak ste svedkom nehody, vašou najvyššou prioritou je dbať na vlastnú bezpečnosť. Než pristúpite k zranenému, rozhliadnite sa okolo seba, zistite, či vám nič nehrozí, a na základe pozorovania okolia sa zamyslite aj nad tým, aký mohol byť priebeh nehody. Venujte pozornosť faktorom, ako sú: rušná ulica a prichádzajúce vozidlá, šíriaci sa požiar a rozsiahle zadymenie, prerušené elektrické vedenia, visiace káble, agresívne osoby alebo zvieratá – to je len niekoľko príkladov nebezpečenstiev, ktoré je potrebné zistiť predtým, ako začnete poskytovať pomoc zranenému.
Zapamätajte si tieto kroky:
➢**Zastavte sa** – skôr, než začnete konať, zhodnoťte situáciu,
➢**Ukľudnite sa** – ovládnite svoje emócie,
➢**Premýšľajte/Plánujte/Predvídajte,**
➢**Adekvátne reagujte** – s úplným prehľadom o situácii a plánom.
Toto sú štyri kroky, ktoré vám pomôžu zachovať pokoj a konať efektívne v krízovej situácii.

4. Zapájanie pomocníkov

Ak ste svedkom nehody, je veľmi dôležité – pokiaľ je to možné – zapojiť do pomoci aj iných ľudí. Niekedy je nevyhnutné pomáhať zranenému osamote (napr. ak ste jediným svedkom nehody), ale ak je to možné, hneď si zaistite pomocníkov. Mnohé činnosti by sa mali vykonávať súčasne, napr. stlačovanie hrudníka a prinesenie defibrilátora (AED) na miesto udalosti. Okrem toho bude oveľa ľahšie sústrediť sa na poskytovanie pomoci, ak napr. poveríte iné osoby, aby zavolali na tiesňovú linku alebo priviedli záchranárov na miesto udalosti.

Ako delegovať úlohy:

➢Zapojte do konania ostatných svedkov udalosti alebo okoloidúcich tak, že sa na nich priamo obrátite.

➢Vyberte konkrétne osoby, aby ste sa vyhli rozptýleniu zodpovednosti, a delegujte úlohy, napr.:

✓Anna – zavolajte na číslo 112 a vyhľadajte záchranárov, aby ste im pomohli rýchlo sa dostať na miesto udalosti,

✓Matej – zistite, kde v okolí sa nachádza najbližší defibrilátor (AED), a prineste ho,

✓Pavol – pomôž mi pri poskytovaní prvej pomoci zranenému, napr. ako náhradník pri vykonávaní kompresií hrudníka.

Rozdelenie úloh spočíva v krátkych, jasných a konkrétnych pokynoch, ktoré zvyšujú efektívnosť činností a umožňujú vám sústrediť sa na poškodeného. Nepýtajte sa, dávajte pokyny.

5. Posúdenie stavu zraneného

➢Pristúpte k zranenému a opýtajte sa ho, či vás počuje.

➢Ak nereaguje: uchop ho oboma rukami za ramená a jemne ich stlač.

➢Ak je pri vedomí, opýtaj sa ho, čo sa stalo, a zisti podrobnosti.

➢Chýbajúca reakcia na dotykový podnet svedčí o tom, že zranený je v bezvedomí, čo pre neho môže predstavovať ohrozenie života.

➢Okamžite zavolajte na tiesňovú linku 112, zapnite režim hlasitého hovoru a zároveň skontrolujte dýchanie.

Ako posúdiť dýchanie?

➢Pokľaknite vedľa zraneného,

➢Nakloňte mu hlavu dozadu tak, že jednou rukou mu podržíte čelo a druhou ho uchopíte za dolnú čeľusť,

➢Sklon sa nad zraneným tak, aby tvoja hlava smerovala k jeho hrudníku, a 10 sekúnd sleduj jeho dýchanie.

Na posúdenie dýchania u zraneného použite 3 zmysly:

✓zraku – sledujte, či sa hrudník poškodeného dvíha,

✓sluchu – skontrolujte, či počujete dýchanie zraneného,

✓pocitu – skontroluj, či na svojej tvári cítiš dych zraneného.

Správne dýchanie znamená minimálne 2 nádychy za 10 sekúnd.

➢Ak počas tejto doby nezaznamenáte žiadny dych alebo len jeden, považujte túto situáciu za príznak zástavy srdca a okamžite prejdite k kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR). Ak si nie ste istí, nekontrolujte to znovu, je to strata času – začnite s KPR.

6. Volanie o pomoc a tiesňové číslo 112

Vyzvanie o pomoc je jedným z najdôležitejších krokov v reťazci prežitia. Na tiesňovú linku 112 môžete zavolať z akéhokoľvek telefónu – aj zo zablokovaného alebo bez aktívnej SIM karty.

Rozhovor s operátorom
Počas rozhovoru s operátorom zapnite režim hlasitého odposluchu, vďaka čomu budete môcť zároveň poskytovať pomoc zranenému. Hovorte pokojne a stručne.
Aké informácie je potrebné poskytnúť operátorovi?
Ak to viete, oznámte to operátorovi:
➢Presnú adresu.
➢Ak sa nehoda stala na ceste, využite informácie uvedené na dopravných stĺpoch.
➢Uveďte počet zranených, ich stav vedomia a prítomnosť dýchania.
Dôležité! Nezavesujte ako prvý.
Protip: využite aplikáciu Alarm 112. Umožňuje privolať záchranné služby pomocou piktogramov a odoslať presnú polohu miesta, kde sa nachádzate (využíva polohu zariadenia, z ktorého voláte o pomoc). Po prijatí hlásenia sa s vami spojí operátor, aby v prípade potreby doplnil chýbajúce informácie. Nainštalujte si aplikáciu vopred a zaregistrujte sa – bez registrácie nemôžete odoslať hlásenie.
Dôležité! Na rozdiel od klasických volaní na číslo 112 vyžaduje táto aplikácia na správne fungovanie pokrytie mobilnou sieťou.

7. Základné resuscitačné postupy: KPR

Ak poškodený nedýcha, je potrebné čo najskôr začať s kardiopulmonálnou resuscitáciou – stlačenia hrudníka simulujú činnosť srdca a zabezpečujú prúdenie krvi spolu s kyslíkom do mozgu a orgánov.
Ak ste neprešli predchádzajúcim školením alebo neviete, ako poskytovať umelé dýchanie – nepretržite vykonávajte stlačenia hrudníka. Najdôležitejšie je začať konať čo najskôr a zabezpečiť prívod krvi do mozgu.
Ako vykonať resuscitáciu:
➢odkryte hrudník zraneného,
➢prepleťte prsty oboch rúk a položte ich na stred hrudníka (snažte sa tlačiť základom dlane na hrudnú kosť),
➢vystrite ruky v lakťoch,
➢stlačujte hrudník do hĺbky 5–6 cm tempom 100–120 stlačení za minútu (približne 2 stlačenia za sekundu),
➢po každom stlačení nechajte hrudník vrátiť sa do východiskovej polohy (úplné uvoľnenie hrudníka).
Ako dlho treba stláčať hrudník? Až do momentu:
➢obnovenia životných funkcií poškodeného,
➢prevzatia poškodeného kvalifikovanými službami,
➢ak sa objaví nebezpečenstvo – prerušte resuscitáciu a postarajte sa o svoju bezpečnosť; keď nebezpečenstvo pominie, pokračujte v resuscitácii, vyčerpania síl osoby poskytujúcej pomoc – ak konáte sami, po dlhšom vykonávaní KPR môžete stratiť sily; prerušte KPR, nadýchnite sa a hneď, ako budete schopní, pokračujte v KPR.

Ak ste absolvovali školenie a máte k dispozícii ochranné prostriedky (masku na KPR), vykonajte aj umelé dýchanie a postupujte podľa schémy 30 (kompresie) : 2 (vdychy), ak je poškodený dospelý.
Ak je poškodeným dieťa, začnite resuscitáciu 5 záchrannými vdychmi. U detí je zástava srdcovej činnosti najčastejšie spôsobená akútnym dýchacím zlyhaním a hypoxiou, preto je prioritou dodanie kyslíka. Následne pokračujte v KPR vo forme cyklu 15 stlačení hrudníka a 2 záchranných vdychov, ak ste boli vyškolení; v opačnom prípade dodržujte schému 30:2.

8. Automatický externý defibrilátor (AED)

AED – ide o zdravotnícke zariadenie určené na defibriláciu srdca v prípade náhlej zástavy srdca. Zariadenie bolo navrhnuté tak, aby ho mohli používať aj osoby bez lekárskeho vzdelania, dokonca aj tie, ktoré s ním prichádzajú do styku po prvýkrát. Nebojte sa ho použiť, aj keď ste to doteraz nepraktizovali. Po zapnutí vás AED prevedie záchrannou akciou prostredníctvom postupných hlasových pokynov – mnohé zariadenia disponujú aj animáciami alebo obrazovými návodmi.
Ak je poškodeným dieťa, môžete bez obáv použiť AED, pričom nezabudnite, že v závislosti od modelu je potrebné prepnúť zariadenie do pediatrického režimu alebo použiť pediatrický kľúč. Ak AED nemá pediatrický režim, použite štandardný režim.
Deti staršie ako 8 rokov alebo s telesnou hmotnosťou nad 25 kg považujte za dospelých.
Dôležité! V prípade dojčiat (do 1 roka) sa nesmú používať defibrilátory AED, ktoré nemajú pediatrický režim.
Kde nájsť AED?

- AED sa najčastejšie nachádza vo verejných budovách – na úradoch, v bankách, v nákupných centrách, v zdravotníckych zariadeniach, v nemocniciach, v dobrovoľných hasičských zboroch alebo vo verejnej doprave.
- Miesto, kde sa nachádza AED, je označené charakteristickou tabuľkou s vyobrazením srdca a symbolom blesku na zelenom pozadí s nápisom AED.
- Ak chcete nájsť najbližší defibrilátor AED, môžete využiť aj webovú stránku – napr. aed.155.sk.

9. Stabilizovaná poloha

Osobu, u ktorej nepredpokladáte žiadne zranenia a ktorá dýcha samostatne, ale je v bezvedomí, je potrebné uložiť do stabilizovanej polohy. Cieľom tejto polohy je zabrániť vdýchnutiu zvratkov a zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest až do príchodu záchranných zložiek.

Aby ste poškodeného uložili do stabilizovanej polohy:
➢Vyberte predmety z vreciek poškodeného.
➢Ruku poškodenej osoby, ktorá je bližšie k vám, ohnite v ramennom a lakťovom kĺbe pod uhlom 90 °, pričom dlaň smeruje nahor.
➢Vzdialenejšie rameno poškodeného preložte naprieč hrudníka a chrbát jeho ruky podložte pod jeho líce.
➢Ohnite koleno vzdialenejšej nohy poškodeného a pritiahnite ju k sebe, pričom ho otočte na bok.
➢Nohu poškodeného položte pod uhlom 90 ° – zabezpečí to oporu tela v cieľovej polohe.
➢Nakloňte hlavu dozadu a položte ju na dlaň poškodeného, aby ste zabezpečili priechodnosť dýchacích ciest.
➢Skontrolujte dýchanie poškodeného po dobu 10 sekúnd.
➢Ak je to možné: zabezpečte tepelný komfort a izolujte poškodeného od zeme, napr. termoizolačnou fóliou.
➢Pravidelne sledujte stav poškodeného, približne každé 2 minúty kontrolujte dýchanie.
Dôležití! Ženy v pokročilom štádiu tehotenstva ukladajte výlučne na ľavý bok.

10. Dusenie sa

Zadusenie je stav, pri ktorom cudzí predmet blokuje dýchacie cesty poškodeného a bráni mu vo voľnom dýchaní. Pokiaľ je poškodený schopný aktívne kašľať – povzbudzujte ho k kašľu a sledujte jeho stav.
Ak poškodený nemôže kašľať alebo ak kašeľ prestáva byť účinný:
➢postavte sa za poškodeným, mierne ho nakloňte a vykonajte až 5 úderov medzi lopatky: udierajte dlaňou smerom k hlave.

Ak sa táto metóda ukáže ako neúčinná:
➢postavte sa za dusiaceho sa a objímte ho oboma rukami okolo pása,
➢nakloňte zasiahnutú osobu dopredu,
➢zovrite ruku do päste a umiestnite ju medzi pupok a spodný okraj hrudníka poškodeného,
➢objímte zovretú päsť druhou rukou a silno ju stlačte smerom k sebe a nahor – urobte až 5 pokusov o stlačenie.
Opakujte postup 5:5 a striedajte techniky, až kým sa cudzí predmet neodstráni alebo kým poškodený nestratí vedomie. Ak poškodený stratil vedomie, zavolajte na číslo 112 a začnite s kardiopulmonálnou resuscitáciou (KPR).

Ako postupovať v prípade zadusenia u dojčiat?
V prípade, že k zaduseniu dôjde u dojčiat:
- ➢Môžete sa jednorazovo pokúsiť odstrániť cudzí predmet, ak je jasne viditeľný, malíčkom, zametavým pohybom,
- ➢Sadnite si s roztiahnutými nohami, otočte dieťa tvárou nadol a pevne ho pridržte na predlaktí.
- ➢Vykonajte energické údery dlaňou do oblasti medzi lopatkami, pohybom smerujúcim k hlave.
- ➢Opakujte údery až 5-krát alebo dovtedy, kým sa cudzí predmet neodstráni.
- ➢Ak to nepomôže, otočte dieťa na chrbát a položte ho na kolená.
- ➢Objímte hrudník dieťaťa rukami a stlačte hrudnú kosť oboma palcami – vykonajte až 5 stlačení alebo až do uvoľnenia dýchacích ciest.
- ➢Pokračujte striedavo v úderoch do oblasti medzi lopatkami podľa schémy: 5 (úderov) : 5 (stlačení)).
- ➢Prerušte činnosť, ak si všimnete, že dieťa kašle, hlasno dýcha alebo plače.
- ➢Ak dieťa stratí vedomie, okamžite zavolajte na číslo 112 a začnite s resuscitáciou.

11.Podchladenie

Podchladenie je stav, pri ktorom telesná teplota klesne pod 35 °C. Na rozdiel od toho, čo by sa mohlo zdať, nevyskytuje sa len v chladných zimných dňoch – stav nadmerného ochladenia postihuje zranených aj v lete.
Prvými príznakmi sú zimnica a trasenie svalov, bledosť kože a pocit chladu na dotyk. S postupujúcim podchladením sa objavujú poruchy vedomia, zmätenosť, spomalené reakcie a v extrémnych prípadoch strata vedomia a zástava krvného obehu.
Ak máte podozrenie, že poškodený trpí podchladením, je potrebné minimalizovať únik tepla prostredníctvom nasledujúcich opatrení:
- ➢Zakryte poškodenú osobu termoizolačnou fóliou alebo inými dostupnými materiálmi.
- ➢Izolujte poškodenú osobu od zeme.
- ➢Ak máte k dispozícii suché oblečenie, odstráňte z poškodeného mokré oblečenie a nahraďte ho suchým.
- ➢Ak je poškodená osoba pri vedomí, môžete mu podávať teplé alebo sladké tekutiny ústami a odporučiť mu fyzickú aktivitu.
- ➢Ak je poškodená osoba pri vedomí, ale má zníženú úroveň vedomia – je apatická, má poruchy reči a motorickej koordinácie, okamžite zavolajte na tiesňovú link 112.

Dôležité! Najviac tepla strácame tam, kde sa naše telo dotýka najväčšej plochy s nízkou teplotou – nezabudnite zabezpečiť izoláciu od podkladu.

12. Akútne stavy

Infarkt myokardu: je to stav, pri ktorom dochádza k ischemickej poruche časti srdca v dôsledku upchania koronárnej cievy.

Najčastejšie príznaky sprevádzajúce infarkt sú:

- silná bolesť prejavujúca sa tlakom alebo pocitom ťažoby za hrudnou kosťou, ktorá môže vyžarovať do čeľuste, ľavého ramena, nadbrušnej oblasti alebo medzi lopatkami,
- nevoľnosť a zvracanie,
- pocit strachu a úzkosti,
- výrazné oslabenie,
- dýchavičnosť,
- bledosť pokožky,
- studený pot.

Osoba, ktorá utrpela infarkt myokardu, bude s najväčšou pravdepodobnosťou rozrušená a vystrašená – pokúste sa ju upokojiť a zostaňte pri nej, kým nepríde sanitka. Zabezpečte prívod čerstvého vzduchu, v prípade potreby rozopnite košeľu alebo uvoľnite kravatu. Uložte ho do pohodlnej sediacej polohy.

Urobte krátky rozhovor – opýtajte sa, či sa poškodený v minulosti liečil na srdce a či má nejaké alergie. Ak nepotvrdí alergiu na kyselinu acetylsalicylovú (bežne známu ako aspirín), povzbuďte ho, aby si čo najskôr sám užil 150 – 500 mg aspirínu: tabletku rozhryzne a prehltne.

Dôležití! Stav poškodeného sa môže kedykoľvek zhoršiť a v krajných prípadoch môže dôjsť k zástave srdcovej činnosti. Neustále kontrolujte, či je pri vedomí a či dýcha. Ak poškodený stratí vedomie a prestane dýchať, okamžite začnite s resuscitáciou.

Mechanizmus vzniku mozgovej príhody je podobný ako pri infarkte srdca – s tým rozdielom, že mozgová príhoda je stav, pri ktorom dochádza k prerušeniu prívodu krvi do časti mozgu.

Mŕtvica je stav, ktorý bezprostredne ohrozuje život. Príznaky môžu mať rôznu podobu a ich rýchla diagnostika má kľúčový význam pre ďalší život a zdravie poškodeného.

Na rozpoznanie a postup pri mozgovej príhode použite **škálu FAST:**

- Face (tvár) – poklesnutý kútik úst / viečko
- Arms (ramená) – poklesnutá končatina alebo slabosť v jednej končatine. Ako to rozpoznať: požiadajte poškodeného, aby zdvihol ruky – ak jednu zdvihne výrazne nižšie, môže to svedčiť o paréze.
- Speech (nezrozumiteľná reč) – poškodený, ktorý hovorí nelogicky alebo nezrozumiteľne (brbotavo), môže mať mozgovú príhodu.
- Time (čas) – ak si všimnete ktorýkoľvek z týchto príznakov, okamžite zavolajte na číslo 112 a privolajte pomoc.

Dôležité! Aj keď sa príznaky vyskytujú len dočasne, nepodceňujte ich – je potrebná okamžitá diagnostika!

Ak poškodený stratí vedomie, skontrolujte dýchanie – ak nedýcha: začnite s KPR.

13. Zranenia

Zlomenina je prerušenie kontinuity kosti – môže byť uzavretá (bez poranenia kože) alebo otvorená (s viditeľnými úlomkami kosti, ktoré prerážajú kožu).
Každá zlomenina môže byť sprevádzaná krvácaním – osobitnú pozornosť treba venovať zlomeninám veľkých kostí, napr. stehennej kosti alebo panvy, v blízkosti ktorých prebiehajú veľké krvné cievy. Masívna strata krvi v takýchto prípadoch môže viesť k šoku, ktorý predstavuje bezprostredné ohrozenie života.
➢Zastavte viditeľné krvácanie – ak sa vyskytne.
➢Na viditeľné rany naneste sterilný obväz.
➢Zafixujte končatinu v polohe, v akej sa nachádza.
➢Sledujte stav zraneného a zabezpečte mu pokoj.
Pravidlá imobilizácie zlomenín končatín:
➢Ak je kosť poškodená, stabilizujte ju spolu s dvoma susednými kĺbmi.
➢Ak je kĺb poškodený, stabilizujte ho spolu s dvoma susednými kosťami.
➢Imobilizácia zmierňuje bolesť spojenú s úrazom a znižuje riziko komplikácií v podobe posunutia kostných úlomkov alebo poškodenia susedných krvných ciev.

14. Popáleniny

Ako postupovať pri osobe s popáleninami?
➢Izolujte poškodeného od činiteľa, ktorý spôsobil popáleninu.
➢Ak poškodenému horí oblečenie, položte ho na zem a odporučte mu, aby sa váľal po zemi, aby uhasil plamene.
➢Spálené oblečenie odstráňte tak, že ho rozrežete – ak sa jeho časti prilepili na kožu, neodstraňujte ich.
➢Popáleninu ochladzujte tečúcou, chladnou vodou po dobu 10–20 minút.
➢Ranu zakryte čistým, vlhkým obväzom, mokrou gázou alebo špeciálnym hydrogélovým obväzom.
Dôležité! Nepichajte do pľuzgierov, neodstraňujte kúsky poškodenej kože ani neodtrhávajte oblečenie priliehajúce k pokožke.

15. Anafylaxia – alergické reakcie

Anafilaxia je závažná, život ohrozujúca reakcia precitlivenosti imunitného systému na kontakt s alergénom. Najčastejšími spúšťačmi anafilaxie sú potraviny, lieky, bodnutia hmyzom a latex. Anafilaktická reakcia sa môže vyvinúť veľmi rýchlo a predstavuje bezprostredné ohrozenie života.

Príznaky:
➢nezvyčajný, pískavý alebo chrapľavý zvuk pri dýchaní,
➢kožné príznaky, napr. začervenaná, svrbivá koža,
➢bledosť a lepkavosť pokožky,
➢opuch,
➢bolesť brucha, zvracanie alebo hnačka.
V takejto situácii:
➢zavolajte na číslo 112,
➢ak je to možné, obmedzte kontakt s alergénom (napr. odstráňte žihadlo),
➢ak má poškodený adrenalín/epinefrín a vy ste na to vyškolení, podajte mu ho (najčastejšie sa nachádza v autoinjektore, tzv. EpiPen).

16. Lekárnička a jej vybavenie

Dobre vybavená lekárnička je základom pripravenosti na krízové situácie.
Bolo by vhodné, aby sa v nej nachádzali okrem iného.:
➢rukavice,
➢tlakový pás a obväzy na zastavenie masívnych krvácaní,
➢obväzové gázy,
➢sada elastických obväzov a náplastí,
➢hydrogelové obväzy,
➢izotermická fólia,
➢trojuholníková šatka,
➢pevná páska,
➢nožnice na rozstrihávanie odevov.

Dôležité! Ak máte v aute lekárničku, umiestnite ju tak, aby bola v dosahu vodiča, napr. v odkladacom priestore, za opierkou hlavy alebo pod sedadlom, aby ste k nej v prípade potreby ľahko siahli. Batožinový priestor nie je vhodný – v núdzovej situácii môže byť zablokovaný alebo nedostupný.

17. Môžete podať lieky v rámci prvej pomoci?

Svedok udalosti môže poškodenému podať niektoré lieky. Nižšie nájdete zoznam liekov, ktoré môžete podať sami, a tých, ktorých použitie si vyžaduje predchádzajúce zaškolenie.

Bez nutnosti školenia – môže podať ktokoľvek:

- Aspirín 150 – 500 mg: pri bolesti na hrudi srdcového pôvodu.
- Glukóza perorálne: pri podozrení na hypoglykémiu u pri vedomí poškodeného.
- Nitroglycerín – môžete pomôcť pri samostatnom podaní lieku poškodenému s diagnostikovanou angínou pectoris.
- Liek na rozšírenie priedušiek – môžete pomôcť osobe s astmou pri používaní jej vlastného inhalátora.

Vyžadujúce zaškolenie:

- Adrenalín intramuskulárne.
- Naloxón podaný intranazálne alebo intramuskulárne – pri podozrení na predávkovanie opioidmi.
- Kyslík – pri hypoxii a dýchavičnosti.
- Glukagón intramuskulárne alebo intranazálne – pri ťažkej hypoglykémii, keď nie je možné podanie perorálne.

Záver

Dúfame, že informácie obsiahnuté v tejto príručke vám pomôžu pri uvedomelej reakcii na krízové situácie a podnietia vás k pravidelnému rozširovaniu vedomostí a zdokonaľovaniu praktických zručností. Práve systematický tréning umožňuje vyvinúť reflexy, ktoré zvýšia efektívnosť záchranných opatrení potrebných v krízovej situácii. Príprava na mimoriadne udalosti je prejavom zodpovednosti a zrelosti.

Bezpečnosť začína vedomosťami a zodpovednosťou. **Buďte pripravení, reagujte rozumne a nebuďte ľahostajní voči potrebám druhých – to je najlepší spôsob, ako účinne chrániť seba a svojich blízkych v prípade prírodných katastrof.**

Nikto z nás nevie, kedy môže dôjsť k katastrofe, ale každý sa na ňu môže pripraviť psychicky aj prakticky. Spolupráca, susedská pomoc a solidarita sú najúčinnejšou zbraňou proti následkom ohrození.

Je potrebné mať na pamäti, že pokoj, rozvaha, spolupráca s príslušnými zložkami a vzájomná pomoc sú kľúčové pri každom ohrození.

Slovník pojmov a výrazov užitočných v núdzových a krízových situáciách

SLOVNÍK POJMOV A VÝRAZOV UŽITOČNÝCH V NÚDZOVÝCH A KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

I. časť – pojmy, ktoré je dobré poznať:

Tísňové číslo

- **112** – Hlavné núdzJové číslo. Zavolajte v každej núdzovej situácii.

Dôležité inštitúcie a služby

- **Vládne bezpečnostné centrum/Poľsko)** – Varuje občanov pred nebezpečenstvami (Alert RCB).
- **Polícia** – Zabezpečuje bezpečnosť a poriadok.
- **Hasičský zbor** – Pomáha pri požiaroch, nehodách a katastrofách.
- **Záchranná zdravotná služba** – Lekárska pomoc.
- **WOPR (Poľsko)** – Vodná záchranná služba.
- **GOPR / TOPR (Poľsko)** – Horská záchranná služba.

Varovanie obyvateľstva

- **Alert RCB (Poľsko)** – SMS s upozornením na nebezpečenstvo (napr. búrky, povodne, požiare).
- **Poplachová siréna** – Hlasný výstražný signál.
- **Oznámenie služieb** – Oficiálne oznámenie, ktorému je potrebné bezpodmienečne venovať pozornosť.

Základné pojmy

- **Krízová situácia** – Vážne ohrozenie života, zdravia alebo majetku.
- **Hrozba** – Niečo, čo môže spôsobiť škodu.

SŁOWNICZEK POJĘĆ I ZWROTÓW POMOCNYCH W SYTUACJACH AWARYJNYCH I KRYZYSOWYCH

Część I – pojęcia, które warto znać:

Numer alarmowy

- **112** – Główny numer alarmowy. Dzwoń w każdej nagłej sytuacji.

Ważne instytucje i służby

- **RCB (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)** – Ostrzega obywateli przed zagrożeniami (Alert RCB).
- **Policja** – Zapewnia bezpieczeństwo i porządek.
- **Straż pożarna** – Pomaga przy pożarach, wypadkach i katastrofach.
- **Pogotowie ratunkowe** – Pomoc medyczna.
- **WOPR** – Ratownictwo wodne.
- **GOPR / TOPR** – Ratownictwo górskie.

Ostrzeganie ludności

- **Alert RCB** – SMS informujący o zagrożeniu (np. burze, powódź, pożar).
- **Syrena alarmowa** – Głośny sygnał ostrzegawczy.
- **Komunikat służb** – Oficjalna informacja, której należy bezwzględnie słuchać.

Podstawowe pojęcia

- **Sytuacja kryzysowa** – Poważne zagrożenie życia, zdrowia lub mienia.
- **Zagrożenie** – Coś, co może wyrządzić krzywdę.

- **Evakuácia** – Rýchle opustenie nebezpečného miesta.
- **Evakuačné zberné miesto** – Bezpečné miesto po evakuácii.
- **Samovoľná evakuácia** – Samostatné opustenie ohrozenej oblasti.

Zdravie a záchrana Života

- **Prvá pomoc** – Základné postupy na záchranu života.
- **KPR** – Kardiopulmonálna resuscitácia.
- **SCA** - Náhla zástava srdca.
- **AED** – Defibrilátor–zdravotnícke zariadenie slúžiace na vykonávanie defibrilácie srdca.

- **Poškodený** – Zranená osoba alebo osoba v ohrození.
- **Bezvedomý** – Osoba, ktorá nereaguje.
- **BLS** – (ang. Basic Life Support) – základné život zachraňujúce postupy.
- **Stabilizovaná poloha (bezpečná)** – poloha používaná u bezvedomého poškodeného, ktorý dýcha, s cieľom zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest a zabrániť vdýchnutiu cudzorodého telesa.

- **Ewakuacja** – Szybkie opuszczenie niebezpiecznego miejsca.
- **Miejsce zbiórki** – Bezpieczne miejsce po ewakuacji.
- **Samoewakuacja** – Samodzielne opuszczenie zagrożonego obszaru.

Zdrowie i ratowanie Życia

- **Pierwsza pomoc** – Podstawowe działania ratujące życie.
- **RKO** – Resuscytacja krążeniowo - oddechowa.
- **NZK** - Nagłe Zatrzymanie Krążenia.
- **AED** – Defibrylator -urządzenie medyczne służące do przeprowadzania zabiegu defibrylacji serca.
- **Poszkodowany** – Osoba ranna lub zagrożona.
- **Nieprzytomny** – Osoba, która nie reaguje.
- **BLS** – (ang. Basic Life Support) – podstawowe czynności ratujące życie.
- **Pozycja boczna ustalona (bezpieczna)** – pozycja stosowana u poszkodowanego nieprzytomnego, który oddycha, w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych i zapobiegania zachłyśnięciu.

II. časť - Frázy, ktoré je dobré poznať:

- Ide o núdzovú situáciu.
- Zavolajte pomoc.
- Zavolajte na číslo 112.
- Niekto je zranený.
- Je ohrozený život.
- Je potrebná evakuácia.
- Necítim sa v bezpečí.
- Zachovajte pokoj.
- Prosím, pomôžte mi.
- Prosím, nenechávajte ma tu.
- Potrebujeme sanitku.
- Horí.
- Stala sa nehoda.
- Nemôžem dýchať.
- Krvácam.
- Haló? Počujete ma?
- Otvorte oči!
- Prosím, ozvite sa!
- Nehýb sa!
- Pomoc je už na ceste.
- Skontroluj, či nám nič nehrozí.
- Nasaď si rukavice.
- Silno stlač ranu.
- Nalož obväz.
- Prines lekárničku.
- Uvoľni dýchacie cesty.
- Skontrolujte dýchanie počas 10 sekúnd.
- Stláčajte hrudník.
- Zapnite defibrilátor AED a postupujte podľa jeho pokynov.
- Umiestnite poškodeného do bezpečnej polohy.

Część II - Zwroty, które warto znać:

- To jest nagły wypadek.
- Proszę wezwać pomoc.
- Proszę zadzwonić pod numer 112.
- Ktoś jest ranny.
- Jest zagrożenie życia.
- Potrzebna jest ewakuacja.
- Nie czuję się bezpiecznie.
- Proszę zachować spokój.
- Proszę mi pomóc.
- Proszę mnie nie zostawiać.
- Potrzebna jest karetka.
- Jest pożar.
- Doszło do wypadku.
- Nie mogę oddychać.
- Krwawię.
- Halo? Słyszysz mnie?
- Otwórz oczy!
- Proszę się odezwać!
- Nie ruszaj się!
- Zaraz przyjedzie pomoc.
- Sprawdź czy nic nam nie zagraża.
- Załóż rękawiczki.
- Uciśnij mocno ranę.
- Załóż opatrunek.
- Przynieś apteczkę.
- Udrożnij drogi oddechowe.
- Sprawdź oddech przez 10 s.
- Uciskaj klatkę piersiową.
- Włącz AED i wykonuj jego polecenia.
- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

- Imobilizujte končatinu.
- Dýchajte pokojne a hlboko.
- Bolí vás niečo? Kde vás to bolí najviac?
- Máš nejaké alergie?
- Užívate nejaké lieky?
- Kedy ste naposledy jedli?
- Pamätáte si, čo sa stalo?
- Máte pri sebe adrenalín?
- Dokážete sa postaviť sami?
- Mám niekoho zavolať?
- Cítite tlak na hrudi?
- Zdvihnite obe ruky nad hlavu.

- Unieruchom kończynę.
- Oddychaj spokojnie i głęboko.
- Czy coś Cię boli? Gdzie najbardziej?
- Czy masz jakieś alergie?
- Czy przyjmujesz jakieś leki?
- Kiedy ostatnio jadłeś posiłek?
- Czy pamiętasz co się stało?
- Czy masz przy sobie adrenalinę?
- Czy możesz samodzielnie wstać?
- Czy mam kogoś powiadomić?
- Czy czujesz ucisk w klatce piersiowej?
- Podnieś obie ręce do góry.

Interreg

Spolufinancovaný EURÓPSKOU ÚNIOU

Związek Gmin Dorzecza Wisłoki w Jaśle

Poľsko – Slovensko

