

Ľudia si uvedomujú riziká, ktoré ohrozujú ich život, zdravie alebo ich majetok až vtedy, keď sú priamymi účastníkmi havárií, živelných pohrôm alebo katastrof. To, ako dokážu zvládnuť vzniknutú situáciu, závisí od ich pripravenosti. Dôsledky mimoriadnych udalostí potvrdzujú, že neznalosť vhodnej reakcie na vzniknutú situáciu, alebo jej podceňovanie spolu s panikou, znásobujú straty na životoch a zvyšujú počet zdravotne postihnutých ľudí.

Každý z nás by si mal osvojiť základné informácie o spôsoboch a postupoch, ktoré mu pomôžu v prípade potreby ochrániť život, zdravie alebo majetok.

Táto príručka má usmerniť vaše konanie v prípade akútneho ohrozenia, pomôcť spoznať možné nebezpečenstvo a poskytnúť základný návod, ako sa zachovať v čase, kedy je potrebná pomoc.



**Si v tiesni? Potrebuješ pomoc?**  
**Volaj číslo 112**  
**(Európske číslo tiesňového volania)**

### KTO PATRÍ DO INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU (ĎALEJ LEN IZS)?

Koordinačné stredisko integrovaného záchranného systému a **operátori tiesňovej linky 112**

- **Základné záchranné zložky IZS:**
  - Hasičský a záchranný zbor,
  - poskytovatelia záchrannej zdravotnej služby,
  - kontrolné chemické laboratória CO,
  - Horská záchranná služba,
  - Banská záchranná služba.
- **Ostatné záchranné zložky IZS:**
  - Ozbrojené sily Slovenskej republiky,
  - obecné (mestské) hasičské zbory,
  - závodné hasičské útvary,
  - závodné hasičské zbory,
  - pracoviská vykonávajúce štátny dozor alebo činnosti podľa osobitných predpisov,
  - jednotky civilnej ochrany,
  - obecná (mestská polícia),
  - Slovenský Červený kríž,
  - iné právnické osoby alebo fyzické osoby, ktorých predmetom činnosti je poskytovanie pomoci v tiesni.

### Útvary policajného zboru

**ČO JE TO TIESEŇ?**  
**TIESEŇ** je stav, pri ktorom je bezprostredne ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie a postihnutý je odkázaný na poskytnutie pomoci.

### Čo znamená, keď zaznie siréna? (Varovné signály)

- KEĎ ZAZNIE SIRÉNA:**
- 1 hrozí alebo vznikla mimoriadna udalosť,
  - 2 podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje,
  - 3 počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného (mestského) rozhlasu.

### Varovanie obyvateľstva sa vykonáva varovnými signálmi: VŠEOBECNÉ OHROZENIE

dvojinútovým kolísavým tónom sirén pri ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,

### OHROZENIE VODOU

šesťminútovým stálym tónom sirén pri ohrození ničivými účinkami vody.

Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti sa vyhlasuje signálom **KONIEC OHROZENIA** – dvojinútovým stálym tónom sirén bez opakovania.

Varovné signály a signál Koniec ohrozenia sa následne doľňajú hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

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 vymedzenie územia, pre ktoré je ohrozenie vyhlásené a výraz **vzdušný poplach**.

**PRESKÚŠANIE** prevádzkyschopnosti systémov varovania obyvateľstva sa vykonáva dvojinútovým stálym tónom sirén, po predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky.

### Čo robiť pri evakuácii?

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z ohrozeného územia. Vyhlasuje sa až po vyhlásení mimoriadnej situácie. Vykonáva sa z dôvodu nevyhnutného časového obmedzenia pobytu osôb na ohrozenom území krátkodobo, s možným návratom osôb do 72 hodín. Dlhodobo, s možným návratom po 72 hodinách.

### AKÉ NEVYHNUTNÉ OPATRENIA UROBIŤ PRED EVAKUÁCIOU?

- Uhasiť otvorený oheň vo vykurovacích zariadeniach a iných spaľovacích zariadeniach.
- Vypnúť kúrenie.
- Uzatvoriť hlavný prívod vody, plynu, elektrinu nevypínať.
- Odpojiť anténne zvodky.
- Vypnúť elektrické spotrebiče (mimo chladničiek a mrazničiek).
- Pripraviť si evakuačnú batožinu, uzamknúť byt a urýchlene sa dostať na určené miesto evakuácie.
- Presvedčiť sa, či susedia vedia o vzniknutej situácii a o evakuácii.
- Ak môžete, sledujte rozhlas, televíziu, miestny rozhlas ap., kde sa dozviete informácie o možnom ohrození.
- Pomôcť imobilným obyvateľom a upozorniť na obyvateľov, ktorí odmietli evakuáciu.



**DODRŽIAVAŤ POKYNY**  
**PRACOVNÍKOV ZABEZPEČUJÚCICH**  
**EVAKUÁCIU!**

**EVAKUAČNÁ BATOŽINA:**  
Hmotnosť evakuačnej batožiny nemôže presiahnuť:  
u dospelých osôb – 50 kg na jednu osobu,  
u detí – 25 kg na jednu osobu.

- Odporúčaná evakuačná batožina:**
- osobné doklady, dôležité dokumenty, cennosti, peniaze,
  - osobné lieky a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
  - základné potraviny na dva až tri dni, čaj, vodu,
  - predmety dennej potreby a osobnej hygieny,
  - vreckovú lampu, sviečku, zápalky,
  - prikrývku, spací vak,
  - náhradnú osobnú bielizeň, náhradný odev, obuv, nepremokavý plášť,
  - ďalšie nevyhnutné osobné veci.

### Ste účastníkom dopravnej nehody spojenej s únikom nebezpečnej látky? Čo je potrebné okamžite vykonať?

**Vozidlo prepravujúce nebezpečnú látku je označené (oranžovo sfarbená tabuľka s čiernym popisom) identifikačným číslom látky (príklad benzín 1203) a stupňom nebezpečenstva (horľavina II. stupňa).**

- KONAJTE!**
- Odstavte vozidlo, podľa možnosti mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby bola zachovaná prejazdnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek.
  - Ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite kontaminovaný priestor. Chráňte si dýchacie cesty, napríklad priloženou vreckovkou.
  - Bez ohrozenia vlastnej osoby zistíte čo sa stalo. V žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému vozidlu, z ktorého uniká nebezpečná látka.
  - Oznámete nehodu na linke 112 alebo na niektoré z čísel zložiek integrovaného záchranného systému.
  - Nedotýkajte sa nebezpečnej látky, ani predmetov, ktoré by ňou mohli byť kontaminované.
  - Po príchode záchranných zložiek sa riadte pokynmi veliteľa zásahu.

- PAMÄTAJTE!**
- Nebezpečná látka v plynnom stave sa vždy šíri v smere vetra.
  - Únik z ohrozeného priestoru voľte vždy kolmo na smer vetra.
  - Ochranná maska alebo improvizované prostriedky ochrany jednotlivca slúžia len na rýchly únik z kontaminovaného priestoru, nie na pobyt v ňom.

Čo robiť v prípade teroristického útoku?

ZACHOVAŤ POKOJ A ROZVAHU,  
NEŠÍRIŤ PANIKU!

Ďalej je potrebné:

- Improvizovane si chrániť dýchacie cesty vlhkou tkaninou, opustiť urýchlene ohrozený priestor – kolmo na smer vetra a ukryť sa vo vhodnej budove.
- Sledovať informácie v televízii, rádiu a obecnom (mestskom) rozhlase.
- Plniť pokyny vydané oprávnenými osobami.
- Vyhotoviť si improvizované prostriedky ochrany.
- Utesniť okná, dvere a iné vetracie otvory.
- Zbytočne netelefonovať.
- Poskytnúť pomoc susedom a spolupracovníkom (najmä deťom, starším, chorým a bezvládnym osobám).
- Odstrániť z verejnej komunikácie vlastné vozidlo, ktoré by prekážalo pri činnosti záchranárov.
- Dodržiavať nariadené hygienické, protiepidemiologické a protiepidemické opatrenia a režimy karantény.
- Sledovať zdravotný stav rodinných príslušníkov priebežne a zaznamenávať ich telesnú teplotu.

Aké sú prostriedky individuálnej ochrany osôb?

- Improvizované (krátkodobá ochrana na opustenie kontaminovaného priestoru):
- ochranné rúško z vreckovky, viacerých vrstiev gázy, uteráku,
  - plášť do dažďa,
  - gumové čižmy,
  - rukavice (igelitové vrecká),
  - rôzne kombinézy z impregnovaných materiálov.

Čo robiť pri ohrození povodňami a záplavami?

PRED OHROZENÍM POVODŇAMI A ZÁPLAVAMI

- Vytypovať si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou.
- Umiestniť hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží do vyššieho poschodia.
- Pripraviť si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien.
- Pripraviť si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 – 3 dni.
- Ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie.
- Pripraviť sa na evakuáciu osôb, zvierat.
- Pripraviť si evakuačnú batožinu.
- Upevniť veci, ktoré by mohla odniesť voda.

V OBDOBÍ POVODNÍ A ZÁPLAV

- Opustiť ohrozený priestor.
- Zbytočne netelefonovať, len v prípade tiesňového volania.
- V prípade vyhlásenia evakuácie, dodržiavať zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektovať pokyny členov evakuačnej komisie.
- V prípade časovej tiesne, okamžite sa presunúť na vytypované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou.
- Nešíriť paniku a nerozširovať neoverené správy.



Čo robiť pri zemetrasení?



AK SI VO VNÚTRI OBJEKTU:

- V prvom rade čo najskôr opustiť budovu a dostať sa na otvorené priestranstvo.
- Pri úniku z budov nepoužívať výťahy.
- Ak sa miestnosť opustiť nepodarí, treba sa ukryť pod najsilnejšiu konštrukciu budovy, napríklad zárubňu alebo vojsť pod stôl.
- Ak nie je nablízku stôl ani pult, pod ktoré sa možno ukryť, rukami si treba zakryť tvár a hlavu a prikrčiť sa v rohu miestnosti.
- Nepribližovať sa ku sklu, oknám, vonkajším dverám a stenám, krbom a vysokému nábytku.
- Nestáť pod lustrami a inými ťažkými zavesenými predmetmi, ktoré by mohli spadnúť.
- Ak spíš, po zobudení sa rýchlo zorientuj a snaž sa nájsť čo najbezpečnejšie miesto.

AK SI NA OTVORENOM PRIESTRANSTVE:

- Ak je to možné, nepribližovať sa k budovám, stĺpom elektrického a telefónneho vedenia, voľne zaveseným káblom, stromom, vetvám a čomukoľvek, čo by mohlo následkom otrasov spadnúť.
- V prípade vážnejšieho poškodenia budovy nepokúšať sa vojsť do vnútra, pokiaľ na to nie je povolenie od oprávnených subjektov.

Dôležité telefónne kontakty

| Tiesňové čísla                                           |                                            |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>112</b><br>jednotné európske číslo tiesňového volania | <b>150</b><br>Hasičský a záchranný zbor SR |
| <b>155</b><br>záchranná zdravotná služba                 | <b>158</b><br>Policiálny zbor SR           |

VYUŽÍVAJ LINKU 112  
LEN AK NAOZAJ POTREBUJEŠ POMOC!

| Dôležité čísla                                          |                                                 |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>159</b><br>mestská (obecná) polícia                  | <b>18 300</b><br>horská záchranná služba        |
| <b>18 155</b><br>vrtuľníková záchranná zdravotná služba | <b>046/542 16 97</b><br>banská záchranná služba |

Volat' na ňu možno bezplatne a nepretržite – 24 hodín denne – z akéhokoľvek telefónu (pevnej linky, mobilu či telefónnej budky).

Volaj len v prípade, keď je **ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie!**

Čo je potrebné uviesť ak voláte na linku tiesňového volania 112?

Pri volaní na linku tiesňového volania **112** treba dodržať správny postup, aby operátor koordinačného strediska integrovaného záchranného systému vedel bez omeškania zabezpečiť poskytnutie pomoci vyslaním záchranných zložiek. Po spojení sa s operátorom vám operátor bude klásť otázky.

Snažte sa zachovať pokoj a vecne odpovedať na otázky:

- **Čo sa stalo?** Táto informácia je potrebná na posúdenie, akú pomoc vyslať.
- **Kde sa to stalo?** Táto informácia je nutná k ľahkému a rýchlemu nájdeniu miesta hlásenej udalosti.
- **Komu sa to stalo?** Informácie o postihnutom: pohlavie, približný vek, počet postihnutých (pre zabezpečenie adekvátnej pomoci).
- **Informácie o volajúcom:** účastnícke číslo telefónu, z ktorého voláte pre prípadný spätný kontakt pri hľadaní miesta alebo iných problémoch, prípadne aj meno volajúceho.

Povedzte zrozumiteľne, kde treba poslať pomoc:

- **V byte, na pracovisku alebo v inom uzatvorenom priestore:** adresa a číslo objektu (sú dôležité obe čísla – červené aj čierne), poschodie, číslo bytu, meno majiteľa bytu a ako nájsť dom (hlavne na sídliskách) ap.
- **Na verejnej komunikácii alebo na voľných priestranstvách:** stručný a výstižný popis miesta udalosti, napr. typická budova nablízku, park, križovatka, posledná obec, odbočka, kilometrovník na diaľnici, správne číslo diaľnice ap.

Operátor koordinačného strediska potrebuje tieto informácie aby sa vedel rozhodnúť, ktorá záchranná zložka môže poskytnúť najlepšiu a najrýchlejšiu pomoc. Môže sa stať, že operátor bude potrebovať ďalšie informácie, i keď pomoc je už na ceste. Nezrušte hovor dovtedy, kým operátor nezistí všetky informácie, ktoré potrebuje. Ak môžete zostaňte krátky čas na mieste, odkiaľ ste volali.



Sekcia integrovaného záchranného systému  
a civilnej ochrany  
Ministerstva vnútra Slovenskej republiky



AKO SA ZACHOVAŤ PRI  
MIMORIADNYCH UDALOSTIACH

