



Vydal: Kraj Vysočina, Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika  
Tel.: 564 602 111, fax: 564 602 420  
E-mail: posta@kr-vysocina.cz, internet: www.kr-vysocina.cz  
Rok vydání: 2012

## Kapesní průvodce

pro mimořádné situace a bezpečnost

### ČÍSLA TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ

Jste-li svědkem vzniku mimořádné situace, okamžitě bezplatně volejte!

**155** – ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

**158** – POLICIE

**150** – HASIČI

**156** – MĚSTSKÁ POLICIE

**112** – JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ



### Kdy volat linku 112?

- Pokud potřebujete pomoc hasičů a v případě rozsáhlejších mimořádných událostí, kdy je nutná spolupráce dvou a více složek integrovaného záchranného systému.
- Při cestách do zahraničí (všechny státy EU + Chorvatsko, Lichtenštejnsko, Norsko, Švýcarsko, Turecko a Island).

Operátorům tísňových linek sdělte jméno a příjmení, místo mimořádné události, telefonní číslo, ze kterého voláte, a co se stalo. **NEPANIKARTE!** **NIKDY** nezavěšujte jako první a zodpovězte **VŠECHNY** dotazy operátora. Vyčkejte na zpětné ověřovací volání.

### CO SE DĚJE?

Uslyšíte-li varovný signál sirén **NĚCO SE DĚJE, ZVYŠTE OPATRNOST!** Nastala mimořádná událost, při které by mohlo být ohroženo vaše zdraví a zdraví ostatních občanů.



### Zkušební tón sirény

**Nepřerušovaný tón** sirény po dobu 140 vteřin; sirény jsou z důvodu kontroly funkce takto spuštěny každou první středu v měsíci.

### Varovný signál sirény – všeobecná výstraha

**Kolisavý tón** sirény po dobu 140 vteřin a může zaznít třikrát po sobě v přibližně třímínutových intervalech.

### CO DĚLAT?

- **Krok první:** Zachovejte klid.
- **Krok druhý:** Jste-li na ulici, schovejte se v nejbližší budově. V neznámém prostředí se informujte u místních občanů, zda nejste v blízkosti nějakého zdroje nebezpečí. Cítíte-li zápach, přitiskněte si na nos a ústa provizorní filtr (kapesník, papírový ubrousek, šálu, rukavici apod.). V místnosti zavřete okna a vypněte klimatizaci i odvětrávání. Pokud to situace umožňuje, utěsněte okna a dveře. Pomozte spoluobčanům, kteří pomoc potřebují.
- **Krok třetí:** Máte-li možnost, zapněte si sdělovací prostředky.

### JAKÁ NEBEZPEČÍ VÁM MOHOU HROZIT?

#### Co dělat v případě požáru?

- Jste-li schopni sami požár uhasit, neprodleně tak učíňte. Mějte přítom na paměti svůj aktuální zdravotní stav a nepřeceňujte své síly. **KAŽDÝ POŽÁR** (i uhašený bez pomoci hasičů) se musí hasičům hlásit.
- Nejste-li schopni sami požár uhasit, okamžitě volejte linku 150 a ostatní informujte voláním „HORÍ“. Opusťte co nejrychleji prostor zasažený požárem.
- **POZOR NA ZPLODINY** – nesmíte se jich nadýchat!
- Vezměte si s sebou **JEN NEJNUTNĚJŠÍ VĚCI** (doklady, léky, peníze apod.).



- Zabezpečte uzavření přívodu plynu a vypnutí elektrické energie. Nemůžete-li objekt opustit, uzavřete se v místnosti bez větrání, utěsníte okna a dveře (nejlépe mokrým ručníkem nebo dekou) a upozorníte na sebe hasiče máváním za oknem či vyvěšením bílé látky nebo prostěradla.

### Umíte použít správně přenosné hasicí přístroje?

- **VODNÍ** – vhodný k hašení pevných látek – nevhodný k hašení hořlavých kapalin, nesmí se použít k hašení zařízení pod elektrickým proudem!
- **PĚNOVÝ** – vhodný k hašení pevných látek a hořlavých kapalin, nesmí se použít k hašení zařízení pod elektrickým proudem!



- **PRÁŠKOVÝ** – vhodný k hašení pevných látek, hořlavých kapalin, plynů a elektrických zařízení, nevhodný k hašení hořících rozvířitelných látek, nesmí se použít k hašení požárů lehkých kovů!
- **HALONOVÝ** – vhodný k hašení hořlavých kapalin, pevných látek, elektrických zařízení a výpočetní techniky, nesmí se použít k hašení požárů lehkých kovů!
- **SNĚHOVÝ** – vhodný k hašení hořlavých kapalin, plynů, elektrických zařízení, nevhodný k hašení lehce rozvířitelných látek.

### CO DĚLAT, KDYŽ PŘIJDE POVODĚŇ?

#### Před povodněmi

- Seznamte se s možnou výší velké vody kolem svého působiště a vytipujte si bezpečné místo, které nebude zaplaveno vodou.
- Odstraňte snadno odplavitelný materiál, majetek přeneste

do vyšších podlaží a připravte si pytle s pískem na utěsnění nízko položených dveří a oken, jež včas zavřete a podle možnosti utěsníte.

- Automobily zaparkujte na bezpečná místa, kde nehrozí jejich zaplavení.
- Připravte se na evakuaci, připravte si evakuační zavazadlo (viz evakuace) a evakuaci zviřat na předem stanovené bezpečné místo.

#### Při povodni

- Pokud jste vyzváni, **UPOSLECHNĚTE VÝZVU** a opusťte ohrožený prostor do stanovených evakuačních míst.
- V případě evakuace dodržujte zásady pro opuštění bytu či domu (viz evakuace).
- Je-li nedostatek času, okamžitě se přesuňte na vytipované místo, které nebude zaplaveno vodou.



- Zbytečně neprojíždějte zaplaveným územím a neztěžujte činnost záchranným jednotkám.

#### Po povodni

- Nechejte si zkontrolovat stav obydlí (statika, rozvody).
- Zlikvidujte uhynulé zvířectvo, potraviny a polní plodiny, jež byly zasaženy vodou, dle pokynů hygienika.
- Informujte se o místech humanitární pomoci.
- Kontaktujte příslušnou pojišťovnu ohledně náhrady škod.

### CO DĚLAT PŘI ÚNIKU NEBEZPEČNÉ LÁTKY?

#### (čpavek, chlor a jiné průmyslové chemikálie)

- Ve volném prostranství opusťte co nejrychleji ohrožené území.
- Vraťte se okamžitě domů nebo vstupte do nejbližšího domu.

- Snažte se zdržovat na odvrácené straně od zdroje úniku a ve vyšších patrech (většina látek se drží při zemi).
- Zavřete okna a ventilační otvory a utěsněte je páskou.
- Neopouštějte ochranné prostory do doby vydání pokynů k jejich opuštění.
- Poslouchejte sdělovací prostředky.
- Při průniku nebezpečné škodliviny do místnosti dýchejte přes navlhčenou roušku nebo kapesník přiložený k ústům a nosu.
- **PRVNÍ POMOC** – čerstvý vzduch, stabilizovaná poloha; při zástavě dechu a srdce zavést umělé dýchání a postižená místa opláchnout vodou; při zasažení očí vyplachovat vodou asi 15 minut.



### JAK CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ IMPROVIZOVANÝMI PROSTŘEDKY?

K improvizované ochraně těla před účinky nebezpečných látek je nutno využít všechny dostupné materiály denní potřeby, které jsou momentálně k dispozici. Mohou účinně ochránit vaše zdraví.

- **DÝCHACÍ CESTY:** Vodou navlhčené roušky ze složeného kapesníku, ručníku, utěrky, buničité vaty, toaletního papíru či ubrousků.
- **OČI:** Lyžařské, motoristické, plavecké a jiné uzavřené brýle.
- **HLAVA:** Čepice, klobouk, šátek, cokoli, co chrání uši, čelo a krk.
- **RUCE:** Nejlépe gumové rukavice (i jiné) nebo igelitové sáčky.
- **TĚLO:** Čím více vrstev, tím lépe. Podvažte si rukávy a nohavice, aby se chemikálie nedostala volnými okraji na kůži. Vrchní vrstvu by měla v ideálním případě tvořit pláštěnka či jiná nepropustná tkanina.
- **NOHY:** Ideální jsou gumové holínky nebo jiné vysoké boty.

## CO DĚLAT PŘI NÁLEZU NEZNÁMÉ LÁTKY NEBO MUNICE?

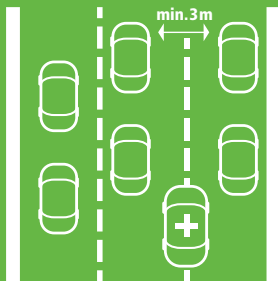
- Zachovejte klid a rozvahu a jednejte s rozmyslem.
- S podezřelým nálezem v žádném případě **NEMANIPULUJTE** ani se k němu zbytečně nepřibližujte.
- Informujte o nálezu neprodleně nejbližší jednotku Hasičského záchranného sboru nebo Policii ČR a dále se řiďte jejich pokyny (číslo tísňového volání).



## CO DĚLAT PŘI HAVÁRII NA DÁLNICI?

- Nepředjíždějte stojící vozidlo, neopouštějte vozidlo.
- V případě potřeby přivolejte pomoc záchranářů (číslo tísňového volání).

- Nebraňte průjezdu záchranářů a odstavte vozidlo dle obrázku – tím i vy pomůžete k záchraně životů.
- Sledujte zpravodajství na stanici **Český rozhlas Radiožurnál (FM 90,7 MHz)**.
- Buďte ukáznění, neotáčejte se a nevracejte se v protisměru.
- Při vlastní nehodě co nejrychleji opusťte vozidlo a vzdalte se do bezpečné vzdálenosti za svodidla – mnohým lidem to zachránilo život.



## CO KDYŽ BUDETE MUSET OPUSTIT BYDLIŠTĚ? (EVAKUACE)

- Při odchodu z bytu vypněte elektřinu, zavřete uzávěr plynu a vody.
- Byt zamkněte.
- Přesvědčte se, zda i sousedi jsou informováni o probíhající evakuaci. Dětem předškolního věku zhotovte jmenovku se jménem, adresou a kontaktní osobou. Při evakuaci za děti ve školách zodpovídá vedení školy.

### Co má obsahovat evakuační zavazadlo?

Poslouží batoh, cestovní taška nebo kufr. Při opuštění bydlíště se doporučuje vzít s sebou:

- Základní trvanlivé potraviny (nejlépe v konzervách), zabalený chléb a pitnou vodu (min. 2 l/osoba/den), jídelní nádobí, příbor,



nůž, otvírák na konzervy, osobní doklady, kartu zdravotní pojišťovny, peníze, pojistné smlouvy, cennosti, přenosné rádio s rezervními bateriemi, toaletní papír a hygienické potřeby, léky a svítilnu, náhradní prádlo, obuv, oděv, pláštěnku, spací pytel.

- Nepodceňujte pokyny k evakuaci a uposlechněte! Jde o vaši bezpečnost i bezpečnost záchranářů.

## DESATERO PRO ŘIDIČE PRO JÍZDU VYSOČINOU

- Udržujte vždy dostatečnou zásobu pohonných hmot v nádrži svého vozu (pro topení při uvíznutí), ve vozidle mějte teplý oděv (kabát, silný svetr) pro sebe i spolucestující, případně deku – nevíte, co se může stát.
- Na cesty si s sebou berte přiměřený obnos peněz v hotovosti pro případ, že byste potřebovali nakoupit pohonné hmoty, nápoje, potraviny apod.

- Ve vozidle mějte k dispozici výkonnou, plně funkční svítilnu s připraveným zdrojem elektrické energie.
- Po celou zimu mějte s sebou zimní výbavu – zkrácenou lopatu nebo hrábě na sníh, sněhové řetězy odpovídajícího rozměru, vhodné prstové rukavice, propojovací startovací kabely.
- Před delšími cestami, a zejména před všemi případy plánovaného užití dálnice sledujte předpověď počasí.
- V případě velmi nepříznivé předpovědi raději upravte své plány tak, abyste sebe či spolucestující nevystavovali zbytečnému riziku.



- Na delší cestu a na všechny cesty po dálnici si připravte a vezměte s sebou léky, které pravidelně užíváte nebo které užívá někdo z vašich spolucestujících, dále provozuschopný a nabitý mobilní telefon, nápoje a případně i potraviny. Ve voze mějte cestovní autonabíječku pro svůj mobilní telefon.
- V případě nepříznivé předpovědi počasí nepodnikejte cesty s malými dětmi a cestu odložte také v případě, že by případně dlouhodobější uvíznutí v kalamitě mohlo být rizikové z hlediska zdravotního stavu kteréhokoliv z cestujících (například při onemocnění cukrovkou apod.).
- Používejte zimní pneumatiky s dostatečně hlubokým vzorkem.
- Při cestě v nepříznivém počasí mějte zapnuté autorádio a poslouchajte stanici, která podává pravidelné informace o dopravní situaci na komunikacích.

- Pokud uvíznete v kalamitě, snažte se zachovat na komunikaci prostor pro průjezd vozidel záchranných složek (u dálnice a jiných komunikací s více jízdními pruhy je to dokonce zákonná povinnost). Zachovávejte klid, buďte trpěliví a spolupracujte dle potřeby a dle pokynů záchranných složek a správce komunikace.

## DESATERO DO HOR

- Před odchodem na túru se запиšte do Knihy vycházek a túr.
- Vybavte se dostatečným oblečením.
- Na túru chodte ve skupině nejméně tří osob.
- Pohybujte se jen po vyznačených turistických cestách, v zimě na hřebenech podle tyčového značení.
- Informujte se na podmínky a náročnost túry.
- Nepřeceňujte své síly a schopnosti.

- Nepodceňujte možné změny počasí.
- Řiďte se výstražnými a informačními značkami.
- Dodržujte doporučení horské služby.
- V případě úrazu informujte neprodleně horskou službu. Předem si zjistěte kontakty na [www.hscr.cz](http://www.hscr.cz).



## Horské nouzové signály

- Šest zvukových nebo světelných signálů za minutu znamená: Jsme v nouzi, potřebujeme pomoc!
- Tři signály: Víme o vás, pomůžeme!

## DESATERO K VODĚ

- Nechodte se koupat sami, nepodceňujte nebezpečí vody.

- Neplavte hned po jídle, nechejte si aspoň hodinu odstup.
- Neplavte, jste-li rozpalení nebo unavení.
- Neplavte a neskákejte do vody v neznámých místech.
- Neplavte v blízkosti plavidel a plavební dráhy.
- Plavte ve vyznačeném prostoru, tím máte záruku, že vás zachrání v případě, že se dostanete do potíží.
- Neplavte daleko od břehu; máte-li tuto potřebu, zajistěte si doprovod lodičky.
- Pamatujte, že na plavidla nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest.
- Nebuďte ve vodě hrubí a bezohlední.
- Důvěřujte členům Vodní záchranné služby ČČK, poslechněte jejich pokyny a nepřekázejte jim v práci.



## PRVNÍ POMOC

### Postup při bezvědomí, zástavě dechu a oběhu

- Volejte 155 nebo 112.
- Ihned vyšetřete základní životní funkce postiženého – vědomí, oběh a dýchání a sledujte je až do příjezdu záchranné služby.



**VĚDOMÍ** – u postiženého zjistěte, zda reaguje na oslovení a na dotyk. Pokud nereaguje a normálně dýchá, ihned ho uložte do stabilizované polohy na boku. I poté musíte sledovat základní životní funkce postiženého.

**DÝCHÁNÍ** – kontrolujte pohledem, poslechem a pohmatem. Sledujte,

zda se hrudní stěna zvedá, zda dýchání slyšíte a zda cítíte vydechovaný vzduch na své tváři, kterou přiblížíte k ústům postiženého.

### V případě, že zjistíte, že postižený nedýchá a nereaguje na dotyk a oslovení

- **Umístěte postiženého do polohy na zádech** a záklonem hlavy mu uvolněte dýchací cesty. Záklon hlavy se však neprovádí při podezření na poranění krční páteře a u malých dětí do jednoho roku věku; v tomto případě proveďte jen předsunutí dolní čelisti.

### Pokud se poté neobjeví dýchání, je třeba neprodleně zahájit resuscitaci

- **U dospělých** provádějte nepřímou srdeční masáž tak, že dlaně položíte na střed hrudní kosti a napnutýma rukama tlačíte kolmo dolů

do hloubky 5 cm frekvencí 100x za minutu. V případě, že jste proškoleni v technice dýchání z úst do úst, provádějte cyklus 30 kompresí hrudníku a 2 vdechů, jinak dýchání neprovádějte a pokračujte jen v masáži hrudníku.

- **U dětí** resuscitaci zahajte 5 vdechy z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník, dále pokračujte nepřímou srdeční masáží v poměru 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy.



Na tísňové lince 155 jsou operátoři vyškoleni v poskytnutí telefonicky asistované neodkladné resuscitace, při níž zachraňující plní pokyny operátora.