

OBEC SIHLA

OBEČNÝ ÚRAD, SIHLA č.73, 976 53 SIHLA



PRÍPRAVA OBYVATEĽSTVA NA SEBAOCHRANU A VZÁJOMNÚ POMOC V ROKU 2026

T É M A:

ZÁSADY SPRÁVANIA SA PRI ŽIVELNÝCH POHROMÁCH

Živelná pohroma - je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k nežiaducemu uvoľneniu kumulovaných energií alebo hmôt v dôsledku nepriaznivého pôsobenia prírodných síl, pri ktorej môžu pôsobiť nebezpečné látky alebo pôsobia ničivé faktory, ktoré majú negatívny vplyv na život, zdravie alebo na majetok.

Živelné pohromy sú najmä

povodne a záplavy,
krupobitia,
následky víchrice,
zosuvy pôdy,
snehové kalamity a lavíny,
rozsiahle námrazy,
zemetrasenia.

Povodne a záplavy:

- v prípade kritického **nedostatku času** zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto,
- pokiaľ máte **dostatok času**:

- vypnete alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- vybavenie domácností premiestnite do vyšších poschodí,
- uzatvorte všetky okná,
- pripravte si evakuačné vozidlo pre prípad krízovej situácie,
- pripravte si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- zoberte si nepremokavú obuv a odev,
- odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informujte svojich susedov,
- pripravte evakuáciu zvierat,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.
-

Prietrže mračen, víchrice, silné búrky, intenzívne dažde, krupobitia

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

pokiaľ máte dostatok času:

- vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- premiestniť hodnotné veci z pivníc a suterénov na vyššie poschodia,
- uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
- pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydlia,
- pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- zobrať si nepremokavú obuv a odev,
- odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- informovať svojich susedov,
- pripraviť evakuáciu zvierat,
- pripraviť si evakuačnú batožinu
- dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch

- vybaviť vozidlo zimnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové retaze, vlečné lano, lopata a pod.),
- obmedziť pobyt a pohyb vo vonkajšom prostredí (i s dopravnými prostriedkami),
- zabezpečiť sa komunikačnými prostriedkami (mobilný telefón a pod.) pre prípad núdze.

Zemetrasenia:

pred zemetrasením:

- pripraviť si prenosné rádio, baterku a lekárničku,
- naučiť sa základy prvej pomoci,
- poznať hlavné uzávery elektriny a plynu,
- neukladať na police a skrine ťažšie predmety, ťažší nábytok oprieť o steny,
- dohodnúť si spôsob kontaktu s členmi rodiny, príbuznými, na pracoviskách a školách počas zemetrasenia.

pri zemetrasení:

- pri pobyte v budove zostať dnu,
- pri pobyte mimo budovy zostať vonku, najviac zranení býva pri panickom úteku z domov alebo do úkrytov,
- zachovať rozvahu, pomáhať deťom, susedom, starším osobám, invalidom, chorým a zraneným,
- v budove rýchlo vyhľadať vhodné miesto, postaviť sa k opornému múru alebo pod dvere, ale **nikdy nie k oknu**,
- ukryť sa pod stôl a v továrňach pod najbližší odolný predmet,
- nevstupovať do výťahu a na schodište,
- vonku sa zdržiavať čo najďalej od elektrického vedenia, stromov, pomníkov atď.,
- nezostávať v úzkych uliciach, v nevyhnutných prípadoch hľadať ochranu pod najbližšou bránou pod portálom,
- nepoužívať otvorený oheň, existuje nebezpečenstvo výbuchu plynu a následného požiaru,
- pri jazde v dopravnom prostriedku okamžite zastaviť na otvorenom priestranstve a nevystupovať počas trvania otrasov.

- po zemetrasení:

- opatrene opustiť budovy a iné objekty narušené otrasmi, pri prechádzaní týmito objektmi hrozí nebezpečenstvo zrútenia jednotlivých častí stavieb,
- poskytnúť prvú pomoc sebe i iným zraneným, starším alebo chorým osobám, deťom a invalidom, dodržiavať zásady zvýšenej hygieny, aby sa zabránilo rozširovaniu nákazlivých chorôb,
- nezdržiavať sa pod hrádzami vodných nádrží, v údoliach a okolí potokov a riek, kde môže dôjsť k ich rozvodneniu a pretrhnutiu hrádzí,
- skontrolovať rozvody plynu, vody a elektriny, pri poruche rozvodov uzavrieť ich príklady, otvoriť okná a opustiť budovu, mimoriadnu starostlivosť venovať miestam, kde hrozí nebezpečenstvo úniku alebo vzniku nebezpečných škodlivín, toxických, biologických, rádioaktívnych, výbušných a iných látok ohrozujúcich životy ľudí a životné prostredie,
- každý požiar hasiť dostupnými prostriedkami vždy s ohľadom na stav hasených objektov, organizačnými a ďalšími pokynmi, opatreniami zabrániť rozširovaniu požiaru a riadiť sa pokynmi príslušníkov požiarneho útvaru,

- zabezpečiť trvalý dozor pri používaní otvoreného ohňa, pri opakovaných otrasoch zemského povrchu môže dôjsť v podmienkach poškodených komunikácií a rozvodov plynu k rozsiahlemu požiaru,
- nepodliehať panike, sledovať správy, pokyny a informácie vysielané v rozhlase, riadiť sa pokynmi,
- aktívne spolupracovať s orgánmi podieľajúcimi sa na záchranných prácach,
- nepoužívať zbytočne telefóny mobilných a pevných sietí na vybavovanie osobných záležitostí a prežitých dojmov, vo svojom záujme uvoľniť telefónne spojenie pre urýchlené spojenie záchranárov, zdravotníkov, hasičov, ap.,
- na pitie používať výhradne vodu prevarenú alebo pochádzajúcu zo zaručene nezávadného zdroja,
- na núdzové ubytovanie používať stan alebo jednoduchý prístrešok s ľahkou konštrukciou v dostatočnej vzdialenosti od vysokých budov a objektov hroziacich pádom alebo zrútením,
- na evakuáciu alebo pomoc príbuzným nepoužívať vlastné auto, aby sa predišlo dopravným zápcham a aby komunikácie boli uvoľnené pre dopravné prostriedky záchranárov, hasičov, zdravotníkov a ostatných účastníkov záchranných prác,
- pri pátraní po osobnom majetku v troskách budov sa nevyhnutne podriaďovať rozhodnutiu orgánov riadiacich záchranné práce,
- v prípade nariadenej evakuácie alebo premiestnenia do iného objektu vziať so sebou pitnú vodu, potraviny, lieky, baterku, prenosný rádiový prijímač, mobilný telefón, dôležité dokumenty a vhodný odev.

Požiare

- **ak je to možné, snažte sa uhasiť požiar dostupnými hasiacimi prostriedkami** (voda, piesok, ručné hasiace prístroje, vlhké prikrývky a pod.), alebo vykonať nevyhnutné opatrenia na zamedzenie jeho šírenia.
- ak budete hasiť požiar vodou, resp. elektricky vodivou látkou, potom bezpodmienečne **musíte obytný dom (byt) odpojiť od elektrického prúdu**
- ak nie je možné požiar dostupnými prostriedkami uhasiť **okamžite opustíte budovu.**

Nezdržujte sa zbieraním osobných vecí: zoberte zo sebou iba veci, ktoré vám môžu pomôcť pri "úteku" - hasiaci prístroje(ak máte), hrubú tkaninu, sekeru, lano... Ak vám situácia dovolí, informujte ostatné osoby v budove o požiari **"HORÍ"**, alebo iným dohodnutým signálom, hlavne ak nie je ešte spustená požiarňa siréna. **Zatvárajte za sebou všetky dvere!!! Dvere ale nezamykajte a nevracajte sa späť do budovy. Pri požiari v žiadnom prípade výťah nepoužívajte,** môže sa zaseknúť (prestane fungovať elektrický prúd - skrat elektrického vedenia, odpojenie budovy od elektrického prúdu) a vy uviaznete v ňom bez možnosti úniku (záchranné akcie vo výťahových šachtách sú veľmi náročné, nebezpečné a časovo zdĺhavé).

- vykonajte nevyhnutné opatrenia na záchranu ohrozených osôb, **evakuujte najmä deti a chorých ľudí** – využite na to chodby, schodiská a ostatné únikové cesty vedúce na voľné priestranstvo.
- pri evakuácii sa za každých okolností **musíte vyhýbať zadymeným priestorom**: dym zhoršuje viditeľnosť, a čo je ešte horšie, už po pár vdychov v zadymenom priestore môžete upadnúť do bezvedomia. Oheň a dym sa šíri rýchlo a podmienky v budove sa menia každou sekundou. Pri zníženej viditeľnosti sa jednou rukou dotýkajte steny - opora, ktorá umožní rýchlejší a istejší postup vpred.
- **dodržiavajte pokyny pracovníkov hasičského a záchranného zboru** a ďalších záchranných zložiek. Na výzvu veliteľa zásahu poskytnite osobnú a vecnú pomoc jednotke požiarnej ochrany - napríklad dopravné prostriedky, zdroje vody, spojovacie zariadenia a iné veci potrebné na zvládanie požiaru.

Hlavné zásady poskytovania Prvej Pomoci

Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Ide o súbor opatrení, ktoré sa poskytujú postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením. Neposkytnutie prvej pomoci môže znamenať zbytočnú smrť!

- Bezpečnosť pri poskytovaní prvej pomoci (záchrana, postihnutý),
- Zhodnotenie situácie,
- Zhodnotenie úrazu alebo ochorenia,
- **Volanie odbornej pomoci (112, v prípade len zdravotného problému linku 155),**
- Poskytnutie prvej pomoci,
- Odovzdanie postihnutého odbornej pomoci (zložky IZS).

Vyšetrenie postihnutého

1. vedomie - reakcia na oslovenie, zatrasenie alebo uštipnutie,
2. dýchanie – naklonenie sa nad postihnutého či je alebo nie je počuť, cítiť dýchanie a či sú vidieť dýchacie pohyby (ak nie ide o zastavenie dýchania),
3. krvný obeh, ak nie je prítomné dýchanie ide o zástavu srdca (krvného obehu), treba začať resuscitovať.

Život zachraňujúce úkony

- uvoľnenie, spriechodnenie dýchacích ciest (záklon hlavy - Manéver „prst – brada“),
- záchranné dýchanie (z pľúc do pľúc) – nemusí sa vykonávať v prípade možnosti ohrozenia záchrancu,
- stláčanie hrudníka – masáž srdca :
 - miesto u dospelého: stred hrudnej kosti /úroveň prsných bradaviek, frekvencia stláčania 100 – 120 min, hĺbka 5 – 6 cm,
 - miesto u dieťaťa - **spojnica medzi prsnými bradavkami a 1cm pod** (dolná tretina hrudnej kosti), používajú sa 2 prsty, dlaň jednej ruky alebo dlane oboch rúk (v závislosti od veľkosti dieťaťa),
- **U dieťaťa – začína sa 5 úvodnými vdychmi, ak naďalej nie je prítomné dýchanie začínate 30(stlačení) :2(vdychy) u všetkých detí.**
- zastavenie závažného krvácania
- aj samotná masáž srdca bez dýchania je život zachraňujúci úkon.

Varovné signály civilnej ochrany

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovný signál sa ihneď po jeho skončení dopĺňa slovnou informáciou prostredníctvom hromadných oznamovacích prostriedkov .

Varovné signály CO		
OHROZENIE VODOU	6 - minútový stály tón sirén	Varovanie obyvateľstva pred ničivými účinkami vody.
VŠEOBECNÉ OHROZENIE	2 - minútový kolísavý tón sirén	Varovanie pri ohrození, alebo vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.
KONIEC OHROZENIA	3 - minútový tón sirén bez opakovania	Koniec ohrozenia, alebo koniec trvania následkov mimoriadnej udalosti.

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

112	Jednotné číslo tiesňového volania
150	Hasičský a záchranný zbor
155	Zdravotná záchranná služba
0903805537	STÁLA POHOTOVOŠŤ ODBORU KR OÚ BREZNO – PRI VZNIKU MIMORIADNEJ UDALOSTI

Obyvatelia obce môžu obdržať ďalšie informácie o rizikách vzniku mimoriadnej udalosti a pripravených opatreniach na Obecnom úrade Sihla č. t. 048/6180070 a webovej stránke obce!