

doc. Mgr. Oldřich Krulík, Ph.D.

„Manuál: Budte připraveni – Informujte se – Nenechte se zaskočit“

Anotace

Předkládaný text představuje inovovaný a doplněný text, vzniklý původně v roce 2007 v prostředí odboru bezpečnostní politiky Ministerstva vnitra. Jedná se přitom o téma, naneštěstí, stále aktuální. Vedle autora samotného se na některých pasážích, zejména Testu bdělosti nebo na vytváření doprovodných fotografií podíleli i další experti (Eva Staňová, Vladimír Souček, Ondřej Bos, Miloslava Streichsbierová, Zuzana Tomášová-Krulíková, případně další).

Klíčová slova

Připravenost, manuál, bezpečnostní výzvy, doporučení, rady, komunikace, zátěžová situace.

Summary

The submitted text represents an innovated and supplemented text, originally created in 2007 in the environment of the Security Policy Department of the Ministry of the Interior. This is, unfortunately, a topic that is still relevant. In addition to the author himself, other experts (Eva Staňová, Vladimír Souček, Ondřej Bos, Miloslava Streichsbierová, Zuzana Tomášová-Krulíková, or others) also took part in some passages, especially regarding the Vigilance Test or the creation of accompanying photographs.

Keywords

Awareness, manual, safety challenges, recommendations, advice, communication, stressful situation.



BUĎTE PŘIPRAVENI

INFORMUJTE SE

NENECHTE SE ZASKOČIT



OBSAH:

1. Úvodní slovo
2. Důležité kontakty
3. Čemu je třeba věnovat pozornost?
4. Jak se dozvíte, že došlo k mimořádné události?
5. Jak se chovat po vyhlášení poplachu?
6. Evakuace: opuštění budov nebo prostranství
7. Ideální pohotovostní zavazadlo: Připravte ho včas!
8. Podezřelý předmět: Jak s ním naložíte?
9. Setkání s podezřelou zásilkou
10. Jak reagovat na oznámení o uložení výbušniny?
11. Pumový útok na budovu, uvíznutí v troskách
12. Biologické látky
13. Ohrožení nebezpečnými chemickými látkami
14. Ohrožení únikem radioaktivních látek
15. Individuální ochrana
16. Cestujete do zahraničí
17. Cestujete letadlem
18. Stali jste se rukojmím nebo obětí vydírání?
19. Pouliční nepokoje, vandalismus
20. Základy bezpečnosti na Internetu
21. První pomoc
22. Na koho se obrátit ve složité situaci? Kdo vám poradí?
23. Kde naleznete další informace?
24. Váš osobní seznam důležitých kontaktních spojení a údajů

Vážení čtenáři,

Je třeba trvale usilovat o to, aby veřejnost získávala dostatek informací, souvisejících s možným ohrožením mimořádnými událostmi a dalšími nebezpečnými situacemi.

Z tohoto důvodu byl připraven manuál, jehož vytvoření je součástí snahy o zvýšení připravenosti obyvatelstva na případné rozsáhlé narušení veřejného pořádku, či dokonce teroristický útok.

Vznik textu rozhodně neznamená, že by Česká republika například aktuálně čelila konkrétní hrozbě. Naopak, bezpečnostní situace v České republice je klidná. Tento krok je spíše motivován snahou vyjít vstříc nárůstu zájmu občanů o informace týkající se této problematiky. Jedině dostatek informací může v případě potřeby zabránit strachu a panice.

Manuál obsahuje rovněž obecně platné návody, související s doporučeným chováním v případech ohrožení života a zdraví, majetku nebo životního prostředí, ke kterým může dojít v souvislosti se situacemi, jako jsou například požár, povodeň, únik nebezpečných látek, šíření infekční nemoci a podobně.

Navrhované postupy nejsou a ani nemohou být vyčerpávající, protože průběh každé konkrétní události vyžaduje jiný způsob chování a jednání. Přesto by bylo vhodné, kdyby alespoň základní rady ve Vaší paměti zůstaly. Každý se totiž může nečekaně ocitnout v situaci, kdy mu budou zapotřebí.

V případě konkrétní mimořádné situace Vás ostatně budou přesněji instruovat hromadné informační prostředky nebo přímo příslušníci specializovaných bezpečnostních složek. Bezpečnostní složky ale nemusí být vždy a všude ihned přítomné. K teroristickému útoku, ale i k řadě dalších mimořádných a nebezpečných událostí, může dojít prakticky kdekoli a bez předchozího varování. Každý jednotlivec by se proto měl sám aktivně zajímat o způsob své ochrany před nebezpečím. Může záležet i na Vaší pozornosti, zda bude konkrétní nebezpečná událost potlačena v zárodku, nebo se jí dokonce podaří zcela předejít.

Není přitom často podstatné, o jakou událost se jedná. Klíčové je správně reagovat. Doma, na pracovišti, v neznámém prostředí, vždy se snažte být připraveni na neočekávané.

Nezapomeňte: Šťěstí přeje připraveným!



Důležité kontakty

*Pokud se ocitnete v jakékoliv situaci, při níž jsou ohroženy životy, zdraví, majetek nebo životní prostředí, je Vaší povinností neprodleně přivolat odbornou pomoc. K tomuto účelu slouží následující tísňové linky, přístupné **zdarma** ze všech pevných i mobilních telefonních přístrojů.*

Tísňové linky:

112	Jednotné „evropské“ číslo tísňového volání	Číslo můžete použít ve všech mimořádných situacích, respektive v případech, kdy si nejste jisti, o jaký druh ohrožení se jedná. Na lince je možná komunikace v angličtině a některých dalších jazycích.
158	Policie České republiky	Číslo použijte, pokud jste svědky dopravní nehody nebo spáchání trestného činu.
150	Hasičský záchranný sbor České republiky	Číslo použijte, pokud jste svědky požáru nebo havárie s únikem nebezpečné látky.
155	Zdravotnická záchranná služba	Číslo použijte při stavech ohrožujících život a zdraví lidí.
156	Obecní policie (v obci, kde taková složka působí)	Číslo použijte zejména pokud jste svědky narušení místních záležitostí veřejného pořádku.

Pravidla využití linek tísňového volání:

Tísňové volání musí být **co nejstručnější a nejvýstižnější**. Doporučená struktura telefonátu je následující:

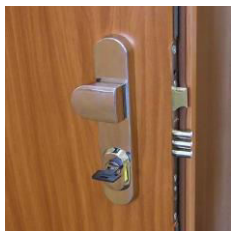
- Sdělte, **co** se stalo (popis a charakter události).
- Sdělte, **kde** přesně se událost stala.
- Sdělte, **kdy** se událost stala (nebo se stále děje).
- Sdělte **své jméno a telefonní číslo**.
- **Nezavěšujte jako první**. Buďte připraveni poskytnout operátorům doplňující informace.
- Po ukončení hovoru může být uskutečněn zpětný telefonát, který ověří pravdivost nahlášené zprávy.

Pokud si nejste jisti, o jakou povahu události se v konkrétním případě jedná, můžete zavolat na kterékoliv výše uvedené číslo. Jednotlivé složky jsou mezi sebou v kontaktu a hlášení si navzájem předávají.

Na tísňových linkách nelze do současnosti přijímat textové zprávy. Podle současných úprav operátoři mobilních sítí poskytují služby SMS jako doplňkové a doručení zprávy odmítají garantovat.

V některých obcích (například Praha, Brno, Ostrava), je provozována **služba pro neslyšící**, která jim umožňuje na určená čísla SMS zprávu zaslat. Potřebné informace je možné získat v konkrétních organizacích pro neslyšící v místě bydliště.

Zneužití linky tísňového volání může být klasifikováno jako přestupek, za který lze uložit pokutu, případně **jako trestný čin** (nejčastěji šíření poplašné zprávy).



Čemu je třeba věnovat pozornost?

Mnoho doporučení pro jednání v případě ohrožení terorismem a masovým narušováním veřejného pořádku se shoduje s radami, které souvisí s jinými mimořádnými či potenciálně nebezpečnými událostmi. O jaká pravidla se jedná?

- Buďte přirozeně bdělí. Sledujte situaci ve svém okolí. Všímejte si neobvyklých situací.
 - Pokud se setkáte s něčím podezřelým, podejte zprávu odpovědným orgánům (policisté, hasiči, zdravotníci).
 - Udržujte co nejlepší vztahy se sousedy a vzájemně se informujte o známkách případného ohrožení.
 - Apelujte na bdělost i v rámci svého pracoviště nebo školy. Je smutnou skutečností, že bezpečnostní školení jsou často odbývána formálně. Snažte se, aby to nebyl Váš případ.
 - Informujte se o umístění nouzových východů v místě svého bydliště i na pracovišti.
 - Zajistěte, aby byly takové únikové východy funkční (a nesloužily například jako skladiště nepotřebného nábytku).
 - Snažte se předcházet shromažďování většího množství nebezpečných látek (zejména chemikálií).
 - Učte se základy první pomoci. Vstříc Vám vyjdou místní skupiny Českého červeného kříže.
 - Buďte připraveni pomoci lidem okolo Vás, zejména dětem, starým lidem a handicapovaným osobám, pokud se ocitnou v nesnázích.
 - Jestliže k jakémukoliv incidentu dojde, nereagujte panicky a ukvapeně.
 - Snažte se zaznamenávat detaily toho, co se stalo, abyste mohli v případě potřeby podat náležité svědectví.
 - Vždy, nebo alespoň při zhoršení bezpečnostní situace, s sebou noste tzv. „**krabičku poslední záchrany**“.
 - Noste při sobě seznam důležitých telefonních čísel a dalších údajů pro případ nouze (příklad takového seznamu je uveden v **příloze**).
 - Doklady totožnosti (např. občanský průkaz nebo cestovní pas) a další doklady umožňující Vaši identifikaci noste stále při sobě. Jejich případnou ztrátu neprodleně hlase orgánu, který je vydal (tedy zejména obecnímu úřadu, respektive úřadu obce s rozšířenou působností). Omezíte tak prostor pro jejich případné zneužití.
 - Vytvořte alespoň jednu sadu kopií Vašich důležitých dokumentů (doklady, smlouvy) a uložte ji na bezpečném místě mimo bydliště (u příbuzných, v bezpečnostní schránce banky).
 - Dohodněte se se svými nejbližšími o postupu za mimořádné situace. Stanovte například místo, u kterého se sejdete (pokud to situace dovolí) v případě výpadku telefonní sítě.
 - Střežte rozumným způsobem svoje soukromí. Své osobní údaje (adresa, rodné číslo, majetkové poměry) nesdělujte bezdůvodně nepozvaným osobám.
-

Krabička poslední záchrany:

- Provázek (dostatečně pevný, nejlépe ze směsi přírodních a umělých vláken, o délce cca 2 metry).
- Gumičky (2 – 3 kusy).
- Kus drátu (nejlépe mosazného, o délce cca 90 cm).
- Několik zápalek, nejlépe s hlavičkami zatavenými do vosku (proti navlhnutí), škrťátko.
- Menší svíčka (například tzv. čajová).
- Kousek březové kůry, případně zabalená kostka lihu (k zapálení a udržení ohně).
- Kus složeného papíru na psaní (alespoň velikosti A4).
- Krátká obyčejná tužka (nevysychá, nerozpíjí se).
- Kousek bílé křídly (pro značení cesty, pro napsání vzkazů pro Vaše blízké na zeď nebo na chodník).
- Několik (2 – 3 kusy) zavíracích i obyčejných špendlíků, hřebíků, šroubků a připínáčků.
- Kondom (1 – 2 kusy, s hladkým povrchem), v případě potřeby může sloužit jako „nádoba“, která pojme více než litr vody (protržení zabráníte, když kondom před naplněním vodou dáte do ponožky).
- Kus toaletního papíru (může posloužit i jako kapesník nebo improvizovaný ručník).
- Žiletka (klasický typ, v případě nouze nahradí nůž).
- Jehly (alespoň jedna malá a jedna s větším uchem – dratev) a nitě (např. obyčejná a zubní, vlasec).
- Knoflíky (2 – 3 kusy různé velikosti).
- Píšťalka (například pro případ uvíznutí v troskách).
- Náplasti (polštářkové, 2 – 3 kusy).
- Vámi používané léky proti bolesti (např. Paralen, Ibalgin atd.), případně živočišné uhlí.
- Železná zásoba peněz (dle uvážení, bankovky i mince, např. na telefonní automat).
- Poštovní známky.
- Složený seznam klíčových telefonních čísel, adres a jiných pro Vás důležitých údajů (příklad takového seznamu je uveden v **příloze**).
- Krabička sama o sobě musí být co nejmenší (aby se vešla do kapsy bundy nebo kalhot, do kabelky atd.), co nejlehčí, ale dostatečně pevná (hliníková, duralová, případně ocelová) a vodotěsná (zajištěná gumičkou).
- Povrch krabičky nebo její vnitřek by měl být schopen plnit funkci „zrcátka“, při signalizaci na dálku odrazem světla.
- Pravidelně kontrolujte obsah krabičky a vyměňujte předměty, které mohou podléhat zkáze (zápalky a léky).

Vedle samotné „krabičky poslední záchrany“ je doporučováno při sobě (zejména v situaci, kdy hrozí, že dojde k mimořádné či jinak nebezpečné události jakéhokoliv charakteru) nosit následující předměty:

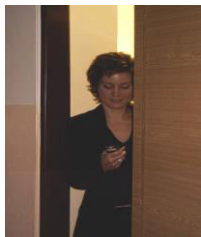
- Mobilní telefon a nabíječka.
- Kvalitní nůž (nejlépe skládací, víceúčelový – tedy takový, který může plnit funkci nůžek, otvírače konzerv, pilky atd.).
- Minisvítilna včetně náhradních baterií.



Jak se dozvíte, že došlo k mimořádné události?

V případech, kdy může dojít nebo došlo k ohrožení životů a zdraví obyvatel v důsledku mimořádných událostí – živelní pohromy (například povodeň, sněhová kalamita), havárie s únikem nebezpečných látek do životního prostředí (například v chemickém závodě, v jaderném energetickém zařízení, ropná havárie), či jiné mimořádné události (teroristický čin, sabotáž, žhářství) – je na příslušném území aktivován tzv. systém varování a vyzoomění obyvatelstva. V čem spočívá?

- Základním nástrojem pro **varování** obyvatelstva je v České republice síť sirén. Jejich prostřednictvím se při hrozbě nebo vzniku mimořádné události vyhlašuje signál „Všeobecná výstraha“.
- Signál „Všeobecná výstraha“ je **kolísavý** tón, který trvá po dobu 140 sekund. Signál může být vyhlašován třikrát za sebou ve tří až pětiminutových intervalech.
- Sirény mohou být použity jak na území celého státu, tak v konkrétní postižené či ohrožené lokalitě.
- Jedná se o jediný tón sirény, určený pro veřejnost. Užívá se u všech typů mimořádných událostí, bez rozdílu. Vedle signálu „Všeobecná výstraha“ existují ještě dva další signály, které jsou určeny „profesionálům“, nikoliv veřejnosti:
 - Signál „Požární poplach“ (**přerušovaný** tón sirény, který napodobuje zvuk „hó-ří, hó-ří“, trvající po dobu 1 minuty). Vyhlašuje se za účelem svolání jednotek požární ochrany.
 - Signál „Zkouška sirén“ (**nepřerušovaný** tón po dobu 140 sekund). Je vyhlašován zpravidla každou první středu v měsíci ve 12.00 hodin a slouží k ověřování provozuschopnosti systému varování a vyzoomění („tísňová informace“). Zároveň i Vy můžete tímto způsobem zjistit, zda je v okolí Vašeho bydliště, pracoviště, nebo jiných míst, kde se často zdržujete, signál dobře slyšitelný.
- Bezodkladně po varovném signálu následuje poskytnutí tísňových a dalších informací, jejichž prostřednictvím Vám budou sděleny příslušné pokyny a dozvíte se podrobnosti o okolnostech konkrétní mimořádné situace.
- V místech, kde sirény nefungují, nebo v případech, kdy by systém například kvůli výpadku elektřiny selhal, by se varování i šíření tísňové informace provádělo improvizovaným způsobem (viz. níže).
- Součástí systému poskytování tísňové informace mohou být zejména následující prvky:
 - celostátní hromadné informační prostředky (celostátní rozhlas a televize, zejména Český rozhlas 1 Radiožurnál VKV II, Český rozhlas Praha a Česká televize – včetně teletextu);
 - regionální a místní hromadné informační prostředky (regionální rozhlas a televize, místní kabelová televize);
 - obecní televize nebo rozhlas (tlampače, vozy s amplióny), takzvané „mluvící sirény“;
 - závodní rozhlas, hotelová televize;
 - internetová „úřední deska“ obce (každá obec je povinna ji ze zákona zřídit);
 - internetové zpravodajství;
 - světelné signály a světelné panely (informační tabule).
- V případě výpadku elektřiny mohou být zvoleny další formy informování veřejnosti (které však nejsou vždy použitelné, pokud je třeba, aby obyvatelé zůstávali ukryti v budovách):
 - informování obyvatelstva prostřednictvím motorizovaných spojek s megafony na baterie nebo chodícími dům od domu (policisté, hasiči, personál dopravních podniků atd.);
 - vyhlášky pro obyvatelstvo, reklamní poutače (plakáty, billboardy);
 - letáky shazované z letadel a vrtulníků nebo roznášené dům od domu;
 - celostátní a regionální tisk;
 - ve stavu experimentu je studována možnost rozeslání SMS do všech mobilních telefonů na určitém území.
- Pro případ lokálního výpadku elektřiny Vám doporučujeme vybavit se přenosným radiopřijímačem na baterie.
- Doporučujeme Vám rovněž zaznamenat si frekvence regionálních rozhlasových stanic, jejichž prostřednictvím získáte nejkonkrétnější informace o situaci v místě Vašeho pohybu.
- Důsledně respektujte pokyny, které od odpovědných orgánů, přímo nebo cestou hromadných informačních prostředků, obdržíte.



Jak se chovat po vyhlášení poplachu?

Uslyšíte-li varovný signál „Všeobecná výstraha“ nebo budete jiným způsobem informováni o tom, že nastala mimořádná situace, znamená to, že je, nebo může být, ohroženo Vaše zdraví či dokonce život. Jak v takové situaci postupovat?

Po zaznění varovného signálu „Všeobecná výstraha“ a po vyslechnutí tísňové informace, nebo poté, co se jiným způsobem dozvíte o hrozbě či vzniku mimořádné situace (pokud se nejedná o povodeň nebo zemětřesení), Vám doporučujeme následující postup, který přispěje k Vaší ochraně a přežití v naprosté většině mimořádných situací.

- Zachovejte klid. Zároveň ale vzniklou situaci nepodceňujte.
- **Neprodleně se ukryjte v nejbližší zjevně stabilní budově. Jste-li v budově, jejíž stabilita není zjevně narušena, zůstaňte uvnitř.**
- Zvuk sirény Vám nepřikazuje návrat do místa bydliště. Ukryjte se tam, kde se právě nacházíte.
- Jakákoliv stabilní budova (nemusí se jednat o specializovaný kryt) Vám poskytuje větší ochranu před nebezpečnými látkami, než když zůstanete na otevřeném prostranství.
- Neostýchejte se požádat o poskytnutí úkrytu v objektech ve Vaší blízkosti (výrobní závod, úřad, kancelář, obchod, veřejná instituce i soukromý dům).
- I Vy sami, pokud jste v budově, neodmítněte žádosti kolemjdoucích o poskytnutí úkrytu.
- Nestrachujte se o děti, které jsou ve škole. Bude o ně postaráno tam.
- Pokud cestujete automobilem, zastavte, zaparkujte a rovněž vyhledejte úkryt v nejbližší zjevně stabilní budově.
- Cestujete-li v prostředku hromadné dopravy, upozorněte řidiče, aby na příhodném místě zastavil. Potom všichni vystupte a vyhledejte ukrytí v nejbližší zjevně stabilní budově.
- **V budově zavřete dveře a okna** a podle možnosti je utěsněte (spáry, klíčové dírky, světlíky).
- Pokud je mimořádná událost spojena s únikem nebezpečných chemických, biologických nebo radioaktivních látek, uzavřením prostoru snížíte pravděpodobnost vniknutí látek do prostoru, ve kterém se nacházíte.
- V místnostech uhasťte otevřený oheň, vypněte plyn. Vypněte a ucpěte klimatizaci i větrání (digestoře, odsavače par, krb).
- Průnik látky okny omezíte samolepicí páskou, případně závěsy namočenými ve vodě nebo do roztoků vody s octem (kyselinou citrónovou) či sodou.
- Pokud je to možné, jděte raději do vyšších pater. Většina škodlivin je těžších než vzduch, a proto je vysloveně nebezpečné hledání úkrytu před nimi ve sklepě nebo v přízemí. Látky lehčí než vzduch jsou naproti tomu prchavé, rychle stoupají vzhůru do atmosféry, a proto Vás v budově se zavřenými okny zpravidla neohrozí.
- Pokud je to možné určit, jděte do té části budovy, která je odvrácená od místa incidentu.
- **V budově zůstaňte, dokud neobdržíte informaci o tom, že ohrožení pominulo** nebo dokud Vás oprávněné úřady k opuštění budovy nevyzvou (například z důvodu evakuace).
- Pokud je to možné, **sledujte televizi, rozhlas nebo využijte jiný zdroj informací.** Touto cestou se dozvíte důvod varování a pokyny pro další postup.
- V případě lokálního výpadku elektrického proudu oceníte, když budete vybaveni radiopřijímačem na baterie.
- Postupujte důsledně v souladu s pokyny vydanými ve hromadných informačních prostředcích, respektive pokyny, vydanými záchrannými a bezpečnostními složkami nebo orgány státní správy a samosprávy.
- V případě trvajících ukrytí zdokonalujte ochranné vlastnosti svého úkrytu.
- Pokud jste se ukryli doma a je velmi pravděpodobné, že dojde k vyhlášení evakuace, připravte své evakuační zavazadlo, respektive připravte své vozidlo a domácí zvířata na evakuaci.
- V obou případech je vhodné připravovat prostředky individuální (improvizované) ochrany.
- Prověřte, zda lidé ve Vašem okolí (sousedé, lidé v budově, kam jste se ukryli) slyšeli varování a reagují na něj. Pokud ne, varujte je, informujte je o náležitém chování a poskytněte jim případnou pomoc. Přitom zejména nezapomeňte na staré, nemocné a jinak handicapované osoby.
- Chaoticky reagující osoby uklidňujte a sami nerozšiřujte poplašné a neověřené zprávy.
- Netelefonujte zbytečně. Telefonní síť je v situacích hrožícího nebo vzniklého nebezpečí přetížena.

- Budete-li potřebovat z jakýchkoliv důvodů pomoc, upozorněte na sebe nejlépe tím, že z okna pověsíte bílý ručník (prostěradlo) jako znamení pro záchranáře.
 - Při prvním kontaktu se záchranáři je informujte o vývoji situace. V případě, že Vy nebo osoby ve Vaší blízkosti pocítíte zdravotní potíže, záchranáře na tuto skutečnost upozorněte.
 - Je třeba zdůraznit, že **některé události**, zejména co se týče úniku chemických látek, **mohou vyžadovat jiný přístup**. Jejich řešení závisí na konkrétní nebezpečné látce i na povětrnostních podmínkách. Někdy Vám ukrytí ve vyšších patrech budov pomůže jen na krátkou dobu a je proto vhodnější riskovat dílčí otravu a snažit se ze zasažené oblasti uprchnout. Sledujte proto zejména, jaké nebezpečné látky jsou ve Vašem okolí nejčastěji skladovány (například v areálu určité továrny) a informujte se o nejvhodnějším postupu při jejich případném úniku.
-



Evakuace: opuštění budov nebo prostranství

Evakuací se rozumí přemístění osob, zvířat a materiálních statků z míst ohrožených mimořádnou událostí do míst, kde takové ohrožení nehrozí. Postup se může týkat třeba jen jedné nebo několika málo budov – ale i rozlehlých oblastí. Evakuace může být nezbytná na několik málo hodin, ale i na mnohem delší dobu (týdny). Jak tedy na vyhlášení evakuace reagovat?

Evakuace se vztahuje na všechny osoby v místech ohrožených nebo postižených mimořádnou událostí, s výjimkou osob, které se podílí na záchranných pracích, na řízení evakuace, nebo vykonávají jinou neodkladnou činnost.

- Pokud k evakuaci může vydat například velitel zásahu, zaměstnavatel, obecní nebo krajský úřad, respektive starosta nebo hejtman.
- Přednostně jsou evakuovány následující skupiny osob: děti do 15 let; osoby umístěné ve zdravotnických a sociálních zařízeních; osoby zdravotně postižené a doprovod výše uvedených skupin osob. Evakuaci uvedených skupin osob řídí personál příslušného zařízení (školy, nemocnice atd.).
- O způsobu a harmonogramu provedení evakuace ostatních osob se dozvíte z hromadných informačních prostředků nebo od záchranných a bezpečnostních složek přímo v místě. Tyto pokyny respektujte!
- Za žádných okolností nezůstávejte v ohroženém prostoru při vyhlášení evakuace!
- **Největší hodnotou je lidský život a zdraví, až potom záchrana majetku!**

Jakmile byl vydán pokyn k evakuaci:

- **Veškerou činnost provádějte rychle, ale v klidu a s rozvahou.**
- Zanechte veškerých činností, které nesouvisí se samotnou evakuací.
- Pokud jste tak již neučinili, uhaste otevřený oheň v ohništích (např. v krbech).
- Překontrolujte zavření oken a dveří.
- Uzavřete přívody vody a plynu. Vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček) a vytáhněte je ze zásuvek.
- Odpojte anténní svody.
- V případě potřeby použijte prostředky individuální (improvizované) ochrany.
- Vezměte evakuační zavazadlo.
- Uzamkněte dům nebo byt. Na vchodové dveře přilepte list papíru ve vodovzdorných průhledných deskách s nápisem „evakuace“. Zde zároveň uveďte jména všech členů domácnosti, datum a čas odchodu, stejně jako místo evakuačního střediska, do kterého míříte.
- Dětem předškolního věku vložte do kapsy oděvu (nebo zavěste na krk) kartičku se jménem, adresou bydliště, případně s dalšími nutnými údaji (například nemoc, kterou trpí; léky, které pravidelně bere; zjištěné alergie atd.).
- Ověřte, zda i sousedé vědí o nutnosti opustit bydliště. V případě potřeby jim pomozte při evakuaci.
- Dle potřeby se snažte uklidnit ty, kteří to potřebují.
- Kočky a psy můžete vzít zpravidla s sebou, pokud se nacházejí v uzavřených schránkách. Ostatní zvířata, včetně hospodářských a exotických, zanechte doma a dobře je předzásobte vodou a potravou. Vývěskou na dveřích upozorněte na jejich přítomnost. Zvažte možnost ponechat hospodářským zvířatům volnost odchodu v případě zhoršení situace (zejména pokud by se blížil požár nebo povodeň).
- V souladu s konkrétními pokyny se dostavte na určené místo (shromaždiště, odkud budete hromadně přepraveni do evakuačního střediska).
- Odjíždíte-li přímo do evakuačního střediska vlastním vozidlem, dodržujte pokyny orgánů zabezpečujících evakuaci. Přesunujte se jen po určených evakuačních trasách.
- Dbejte na to, aby Vaše vozidlo bylo v dobrém technickém stavu a aby bylo vybaveno dostatkem paliva.
- V obou případech dejte o místě svého pobytu a pohybu vědět příslušným orgánům, abyste nebyli považováni za nevěstné.
- Během pobytu v evakuačním středisku Vám bude zajištěno nouzové ubytování, stravování a další případná péče.
- Vrátit do místa bydliště se budete moci až po výslovném povolení ze strany bezpečnostních složek (orgánů zabezpečujících evakuaci).
- Po návratu zdokumentujte stav svého majetku, zaregistrujte případné škody i ztráty a nahlaste je úřadům, případně pojišťovně.



Ideální pohotovostní zavazadlo: Připravte ho včas!

Může se stát, že Vás a Vaše blízké donutí zhoršená bezpečnostní situace k opuštění bydliště. Pro tyto případy je třeba, aby bylo v dostatečném předstihu pro každou osobu připraveno pohotovostní (evakuační, úkrytové) zavazadlo. Jak by takové zavazadlo mělo vypadat? Co by v něm nemělo chybět?

Zavazadlo by mělo pokrýt Vaše potřeby alespoň po 3 dny pobytu mimo domov. Jeho doporučený obsah je následující:

- Základní trvanlivé potraviny (nejlépe v konzervách). Důkladně zabalený chléb.
- Mezi vhodné a skladné potraviny patří i čokoláda a tyčinky müsli.
- Pitná voda na 2 – 3 dny (minimálně 2 litry na osobu a den – rozhodně ne ve skleněném obalu). S určitou rezervou vody počítejte i na omezenou hygienu.
- Příbor a jídelní miska (pokud možno nerezové). Polní láhev (čutora).
- Léky, které užíváte a předpisy na ně. Další léčiva, jako přípravky proti bolesti a nachlazení. Vitaminy, obvazy, náplasti.
- Další případné zdravotní pomůcky (brýle, kontaktní čočky, naslouchátko, aplikátor inzulínu).
- Přikrývka nebo spací pytel. Izolační podložka („karimatka“, „alumatka“, nafukovací matrace nebo alespoň igelitová plachta o velikosti cca. 1 x 2 metry). Nafukovací polštářek.
- Náhradní oděv a obuv, s ohledem na počasí. Spodní prádlo.
- Toaletní a hygienické potřeby (toaletní papír, mýdlo, kartáček na zuby, zubní pasta, ručník).
- Originály a odděleně od nich i kopie všech důležitých dokladů (občanský průkaz, cestovní pas, rodný list), čísla kont, pojistné smlouvy, doklady k nemovitostem, automobilu, firmě (to vše v nepromokavých obalech).
- Součástí dokladů by měla být i kartička, na které budou uvedeny informace o Vašem zdravotním stavu a jména osob, které je vhodné informovat, pokud by se Vám něco přihodilo.
- Peníze, platební karty nebo vkladní knížky, snadno přenosné cennosti (šperky).
- Cenná data z Vašeho počítače (vypálená na CD-ROM nebo uložena na USB).
- Seznam klíčových telefonních čísel, adres a jiných pro Vás důležitých údajů.
- Kvalitní nůž (nejlépe skládací, víceúčelový – tedy takový, který může plnit funkci nůžek, otvírače konzerv, pilky atd.).
- Svítilna a rozhlasový přijímač – obojí na baterie. Náhradní baterie k oběma přístrojům.
- Zápalky, svíčky, zapalovač.
- Mobilní telefon a nabíječka.
- Aktuální a dostatečně podrobná turistická mapa okolí Vašeho bydliště (pro případ, kdy by silniční tahy byly zablokovány a mobilní navigace nefungovala).
- Kniha, hračky pro děti, drobné společenské hry.
- Poznámkový bloček, tužka, žití.
- Pokud s sebou berete zvířata, pak pro ně vezměte i krmivo a další potřeby (miska, stelivo). Pamatujte, že zvířata musíte přepravovat bezpečně – tj. ve schránce k tomu určené, případně na vodítku a s náhubkem.
- Legálně držené střelné zbraně Vám při evakuaci nedoporučujeme brát s sebou (protože by nebylo patrně možné je v evakuačním středisku zajistit v souladu se zákonem). Raději je nechte doma, náležitým způsobem zajištěné (jako třeba v případě cesty na dovolenou).

Před případnou evakuací ještě jednou zkontrolujte, zda zavazadlo obsahuje všechny položky.

- Zavazadlo označte svým celým jménem a adresou, případně odkazem na místo, na kterém se pravděpodobně budete zdržovat.
- Zavazadlo musí být dostatečně lehké na to, abyste ho dokázali nést delší dobu.
- Takovému účelu nejlépe poslouží batoh: obě Vaše ruce zůstanou volné. Cestovní taška nebo kufr jsou z tohoto důvodu méně vhodné.
- V případě konkrétního zhoršení bezpečnostní situace zavazadlo připravte a umístěte jej na snadno přístupném místě.
- Ujistěte se, že všichni členové domácnosti vědí, kde jsou jejich pohotovostní zavazadla.

Nezapomeňte ani na co nejkvalitnější a nejpohodlnější oděv a obuv přímo na sobě.

Svou výbavu pouze neskladujte, ale pravidelně ji prověřujte (zda se potraviny nekazí a zda přístroje fungují). Zavazadlo užívejte i v praxi – například během rodinných výletů do přírody. Vždy ale obnovte spotřebovaný materiál.

Pokud je to možné, je vhodné připravit i větší „rodinné“ evakuační zavazadlo, umístěné například v garáži, které by se v případě potřeby převáželo automobilem a které obsahuje:

- Zásobu paliva pro vozidlo (alespoň na ujetí 100 kilometrů).
- Standardní výbavu pro provoz a základní opravy automobilu, hasicí přístroj, tažné lano.
- Aktuální a dostatečně podrobná mapa (automapa) nejbližšího, ale i širšího okolí.
- Lékárničku s předepsaným obsahem.
- Hasicí přístroj.
- Rozkládací vaříč na pevný líh nebo propan-butan.
- Zásobu přikrývek.
- Větší zásobu vody k pití i k omezené osobní hygieně.
- Další trvanlivé potraviny.
- Malou lopatu.

Pokud se do evakuačního střediska dostavíte bez zavazadla a bez zásob, neznamená to, že budete strádat. Každopádně je ale po všech stránkách lepší, když přicestujete s vlastním vybavením.



Podezřelý předmět: Jak s ním naložíte?

Může se stát, že na veřejně přístupném místě (prostředky veřejné dopravy, nádraží, čekárna na úřadě nebo ve zdravotnickém zařízení atd.) narazíte na podezřelý předmět, ke kterému se nikdo nehlásí a u kterého dojdete k názoru, že by mohl být nebezpečný. Vedle nebezpečných chemických, biologických nebo radioaktivních látek by se mohlo jednat o tzv. nástražné výbušné systémy („profesionální“ nebo improvizované – a to jak časované, tak sestavené způsobem, že vybuchnou při nárazu, doteku nebo prostřednictvím rádiového signálu). Stejně tak je možné, že – například při stavebních pracích – narazíte na nevybuchlou municí. Jak v takové situaci postupovat?

- Zachovejte v co nejvyšší míře klid.
- S podezřelým předmětem nehýbejte a nedotýkejte se ho. Neodbornou manipulací by mohlo dojít k výbuchu, šíření nebezpečných látek nebo ke ztrátě kriminalistických stop (otisky prstů, stopy DNA).
- Okamžitě o nález telefonicky informujte Policii České republiky, případně o takový telefonát požádejte další přítomné osoby (kolemjdoucí).
- Předmět policistům co nejlépe popište (vzhled, nápisy, chemické značky či číslice na obalu).
- O situaci informujte i další odpovědné osoby v místě nálezů (řidiče prostředku hromadné dopravy, personál nádraží, úřadu, nemocnice atd.), respektive všechny osoby v blízkosti.
- Společně se snažte vyklidit prostor v okolí nálezů a až do příjezdu policejních pyrotechniků zabránit dalším osobám přiblížit se k podezřelému předmětu.
- Pokud by snad přece jen k explozi nebo uvolnění nebezpečných látek došlo, bezodkladně o tom informujte zdravotnickou záchrannou službu respektive Hasičský záchranný sbor České republiky a do příjezdu záchranářů se podle svých sil a schopností zapojte do vyklizení prostoru a poskytnutí první pomoci raněným.
- Pokud specialisté po příjezdu zjistí, že se o nebezpečnou věc nejedná, žádný trest Vám nehrozí. Jednali jste v dobré víře a není Vaší vinou, že jste nedokázali odborně posoudit bezpečnost či nebezpečnost konkrétního předmětu.

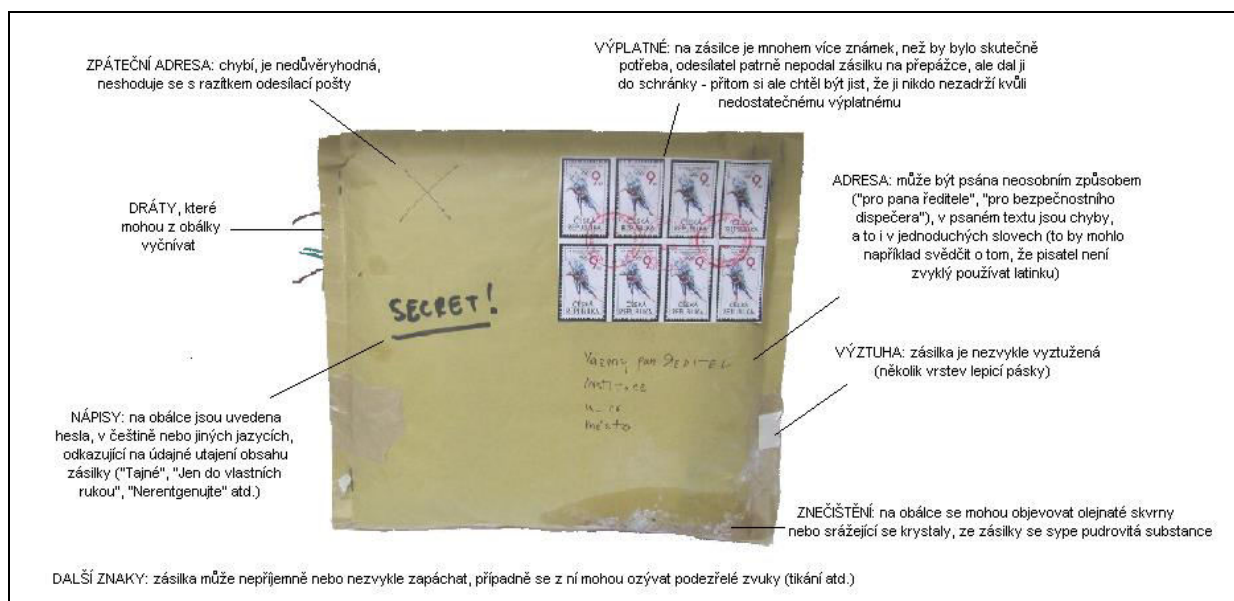


Setkání s podezřelou zásilkou

Ačkoliv je to značně nepravděpodobné, může se stát, že je na Vaši adresu (domů či na pracoviště) doručena „podezřelá zásilka“ (dopis nebo balíček). Podle jakých znaků můžeme o „podezřelé zásilce“ hovořit? Jak v takovém případě reagovat?

Vždy důsledně zvažte skutečnosti, které Vás vedou k názoru, že se jedná o podezřelou zásilku:

- Takovým znakem může být to, že se jedná o předmět od neznámého či anonymního odesílatele, který Vy, ani nikdo z Vašich blízkých či kolegů neočekáváte.
- Vaše podezření může umocnit skutečnost, že jste balíček nebo dopis obdrželi nikoliv prostřednictvím České pošty (která je k odhalování nebezpečných zásilek dobře vybavena), ale cestou zásilkové služby.
- Svou roli ve Vašem uvažování může sehrát skutečnost, že se jedná o zásilku neobvyklého tvaru, ozývají se z ní podezřelé zvuky (tikání), nebo že zásilka je na svůj rozměr nezvykle těžká.
- Vaše podezření může vzniknout i po otevření zásilky (pokud uvnitř naleznete výhružný text, případně se Vám obsah zásilky zdá podezřelý sám o sobě: prášek, tekutina, jiný podezřelý předmět).
- O dalších varovných vnějších znacích „podezřelé zásilky“ Vás poučí následující vyobrazení:



Pokud usoudíte, že zásilka vykazuje uvedené znaky, postupujte následujícím způsobem:

- Zásilku neotevírejte (pokud jste ji již neotevřeli).
- Zásilkou pokud možno dále nemanipulujte (netřeptejte s ní, nečichejte k ní, neochutnávejte její obsah).
- Zásilku nepřenášejte do dalších místností, vyhněte se případnému rozšíření nebezpečných látek do dalších prostor.
- Místnost, kde je zásilka umístěna, vyklidte, uzavřete a postarejte se, aby do ní nechodily další osoby. Případné rozsypané látky neutírejte ani nezametejte!
- Bezodkladně kontaktujte příslušné orgány (ve všech případech Policii České republiky; v případě podezření na chemickou nebo biologickou látku navíc ještě Hasičský záchranný sbor České republiky). Popište jim situaci a postupujte podle jejich pokynů.
- Po telefonátu vyčkejte příjezdu odborníků, kteří od Vás zásilku převezmou a odvezou k bližšímu prozkoumání.
- Rozhodně s sebou na policejní nebo požární stanici zásilku nenoste či nevozte!
- Části těla, které přišly do kontaktu se zásilkou, důkladně několikrát omyjte.
- Svrchní oděv, u kterého nemůžete vyloučit, že přišel s obsahem zásilky do styku, raději rovněž svlékněte a uložte do neprodyšného obalu.

V případě, že se Vaše podezření potvrdí (zejména, pokud se jednalo o chemickou, biologickou nebo radioaktivní látku), přistupte ve spolupráci s bezpečnostními složkami ihned k dalším opatřením:

- Pokuste se vysledovat řetězec osob, které přišly se zásilkou do styku před Vámi (v domácnosti, v rámci úřadu nebo firmy, na poště, v zásilkové službě atd.).
 - Osoby ve Vaší blízkosti informujte o existujícím nebezpečí a o nutnosti přijetí náležitých kroků (důkladná osobní hygiena, izolování potřísněného oděvu, preventivní návštěva lékaře).
 - V případě, že se Vaše podezření nepotvrdí, nebudete nijak potrestáni, ani nebudete hradit náklady na výjezd bezpečnostních složek. Jednali jste v dobré víře a není Vaší vinou, že jste nedokázali odborně posoudit nebezpečnost konkrétního předmětu.
 - Upozorňujeme Vás, že zásilka se v rámci procesu prověřování její nebezpečnosti zpravidla zničí.
-



Jak reagovat na oznámení o uložení výbušniny?

Ačkoliv dosavadní zkušenosti v České republice nasvědčují tomu, že podobné výhrůžky jsou většinou plané, nelze je brát na lehkou váhu – ať již se jedná o výhrůžky jako takové, nebo je podobný krok spojen s kladením finančních, politických nebo jiných požadavků. Úspěšnost Policie České republiky při odhalování ohlašovatelů poplašných zpráv je velmi vysoká. Původci takových zpráv zpravidla neuniknou trestu.

Základem je prevence!

- Adresáty výhrůžek uvedeného charakteru jsou v mnoha případech instituce (školy, letiště atd.). Z tohoto důvodu dbejte na to, aby byly na Vašem pracovišti pravidelně procvičovány postupy při evakuaci.
- **Nedovolte, aby se bezpečnostní školení stalo formalitou!**
- **I Vy můžete poukázat na bezpečnostní nedostatky na Vašem pracovišti! Je to ve Vašem vlastním zájmu!**
- Nespoléhejte se pasivně na odpovědný personál. Každý jednotlivec musí vědět, jak i bez instrukcí postupovat.
- Informujte se o umístění únikových východů.
- Průběžně kontrolujte, že všechny únikové východy jsou funkční a použitelné (a neslouží například jako skladiště).
- U uzamčených východů pravidelně ověřujte možnost jejich rychlého otevření.
- Dbejte na to, aby všichni, kterých se to týká, věděli o umístění klíčů od takových východů (nebo aby tyto klíče obdrželi).
- Ujistěte se, že protipožární zařízení je funkční. Informujte se o umístění hasicích přístrojů a osvojte si jejich ovládání.
- Na snadno dostupném místě (v případě institucí na každém patře) skladujte funkční svítilny a lékárničky.
- Přehodnoťte nutnost skladování snadno výbušných a hořlavých látek v objektu. To platí zejména pro paliva a tlakové nádoby (propan-butanové či kyslíkové lahve, spreje atd.). Vlivem tlaku a zvýšené teploty by mohlo dojít k jejich výbuchu.

Pokud výhrůžka použití výbušniny nebo jiné nebezpečné látky obdržíte:

- Snažte se zjistit o jejím původci co nejvíce informací (z telefonátu, dopisu, e-mailu). Pokud je to možné, výhrůžný telefonát nahrávejte.
- O situaci okamžitě informujte příslušné orgány (Policie České republiky, bezpečnostní technik na pracovišti atd.) a řiďte se jejich pokyny.
- Věnujte zvýšenou pozornost podezřelým zásilkám a odloženým předmětům ve Vašem okolí.
- V případě, že dojde k výhrůžce pumovým útokem mimo budovu, zůstaňte v budově, ale nepřibližujte se k oknům a vnějším vchodovým dveřím. Zatáhněte záclony a závěsy, stáhněte žaluzie.

Při nálezů podezřelého předmětu v budově, kde se nacházíte:

- Nález předmětu okamžitě oznamte na tísňovou linku (Policie České republiky nebo Hasičský záchranný sbor České republiky).
- Důsledně dodržujte instrukce vydávané bezpečnostními složkami.
- Pokud jste k tomu odpovědnými orgány vyzváni, opusťte budovu tak rychle a tak pořádaně, jak je to jen možné. Nepanikařte, ale zároveň s vyklizením budovy neotálejte. **Nepoužívejte výtahy!**
- Při opuštění budovy s sebou vezměte jen to nejnnutnější (doklady, peníze). Neberte s sebou žádné objemné předměty.
- Pokud je to možné, sklíďte v místnosti, kterou opouštíte, křehké předměty, které by mohly při výbuchu popadat. Nutné je uzavření přívodů plynu, vody a elektřiny. Doporučujeme nezamykat dveře místností a zásuvky stolů (v zájmu urychlení pyrotechnické prohlídky místností) a okna (aby je výbuch zcela nerozbil).
- Následujte ostatní evakuované osoby do předem vyhrazených prostor. O tom, že jste budovu opustili, uvědomte orgány, určené velitelem zásahu (policisté, hasiči). Zamezíte tomu, že budete hledáni v již dávno opuštěné budově.



Pumový útok na budovu, uvíznutí v troskách

Pokud skutečně dojde k pumovému útoku na budovu nebo v budově, může tato skutečnost zapříčinit její zřícení, případně požár. Stejný může být následek konkrétní nehody (výbuch plynu). Znáte pravidla, podle kterých se budete v takovém případě chovat?

- Zachovejte klid. Pokud je to možné, nahlaste incident na některé z čísel tísňového volání.
- V okamžiku prvního náporu výbuchu (rozlet úlomků, působení tlakové vlny) se před padajícími předměty a sklem z oken ukryjte pod stůl.
- Překryjte nos a ústa navlhčenou látkou (šátek, kapesník).
- Nejnebezpečnější dým a jedovaté plyny se drží u podlahy. Proto držte hlavu co nejvýše.
- Opusťte budovu tak rychle a spořádaně, jak je to jen možné.
- Budovu raději opusťte, i když Vy sami nejste přímo ohroženi a zdá se, že útok nebude pokračovat a budova nehoří ani se nezačala bortit. Záhy totiž mohou nastat výbuchy, které způsobí unikající plyn, budova se může hroutit pomalu a postupně, nebo můžete být otráveni zplodinami hoření, případně unikajícími nebezpečnými chemickými látkami.
- **Nepoužívejte výtahy.**
- Pokud není možné budovu opustit (cesta je zatarasena), pokuste se dostat do co nejnižších pater.
- Při cestě budovou se držte u nosných zdí a snažte se dále nenarušit stabilitu stavby.
- Pokud se chystáte otevřít dveře, nejprve na ně opatrně sáhněte, zda nejsou horké. Zabráníte tak možnosti, že se na Vás po jejich otevření vyvalí plameny, mířící za kyslíkem. Horké dveře neotevírejte, hledejte jinou cestu. Dveře, které nejsou horké, otevírejte pomalu a obezřetně.
- Pokud není vyhnutí, nesnažte se překonávat již požárem zasažené a zakouřené prostory.
- Nemůžete-li již opustit objekt, uzavřete se ve vhodné místnosti, utěsněte dveře (nejlépe mokrým ručníkem, dekou) a upozorněte na sebe vyvěšením bílé látky či prostěradla z okna.
- Při snaze uhasit menší požár vlastními silami dbejte na to, abyste tak neztratili možnost ústupu do bezpečí.
- Pokud se tím sami neuedete do nebezpečí, provádějte nutná opatření pro záchranu dalších ohrožených osob.
- Nepokoušejte se sami vyprošťovat osoby zavalené hlouběji v troskách.
- Po příjezdu policistů, hasičů a záchranářů jim podejte všechny důležité informace (podezřelé chování, které vyústilo v požár nebo výbuch; zda a kde se v budově nacházejí další osoby, zvířata nebo nebezpečné látky).
- Pokud budovu opustíte, dejte o sobě vědět zasahujícím složkám (abyste nebyli zbytečně hledáni v troskách). Do hořící budovy se rozhodně znovu pro cokoli nevracejte.

Pokud jste uvíznuli v troskách a nedokážete se sami vyprostit:

- Svou polohu můžete dávat najevo nejlépe píšťalkou (z krabičky poslední záchrany). Nesnažte se křičet, tím se jen vyčerpáte a nadýcháte prachu. Je-li to možné, klepejte na trubky, rozvádějící plyn, vodu atd. Tak Vás budou moci záchranné jednotky snáz nalézt.
- Nepoužívejte zápalky nebo zapalovač, existuje riziko výbuchu, respektive požáru, způsobeného unikajícími plyny.

Co se při různých typech požáru hasí jakými prostředky:

Doporučujeme Vám vybavit domácnost (ale třeba i automobil) **hasicím přístrojem nebo alespoň hasicím sprejem**.

Kbelík s vodou často na uhašení ohně nestačí, hasicí přístroj má mnohem větší hasební účinek.

Před pořízením přístroje důkladně promyslete, jaké materiály a zařízení jím můžete nejpravděpodobněji hasit, Na základě toho se pak rozhodněte, jaký druh hasicího přístroje a velikost přístroje opatřit.

- **Práškové hasicí přístroje** jsou použitelné pro hašení pevných látek, hořlavých kapalin a plynů (propan-butan, benzin, oleje, karna) i na elektrické zařízení pod proudem. Pro běžnou domácnost se jedná zřejmě o optimální řešení (přístroj o objemu hasiva 6 kg stojí okolo 1.200,- Kč včetně DPH). Přístroj není vhodný na hašení sypkých materiálů (piliny, hořlavé prachy atd.). Jejich nevýhodou je nepořádek, který po použití zanechají (škody na jemné mechanice a elektronice mohou být nevratné).
- **Vodní hasicí přístroje** jsou nevhodnější pro hašení pevných hořlavých látek (dřevo, papír, uhlí, textil). Nesmí se jimi hasit elektrická zařízení pod napětím. Nejsou příliš účinné při hašení hořlavých kapalin (např. benzin).
- **Pěnové hasicí přístroje** jsou vhodné pro hašení hořlavých kapalin jako benzin, nafta, olej.
- **Sněhové hasicí přístroje** jsou vhodné na hašení elektrických zařízení pod proudem (včetně jemné elektroniky a mechaniky), hořlavých kapalin a plynů.
- **Halotronové hasicí přístroje** jsou vysoce účinné při hašení všech materiálů s výjimkou pevných žhnoucích látek. Jejich nevýhodou je poměrně vyšší cena.
- **Hasicí sprej** (s nejrůznějšími náplněmi) poskytne účinnou pomoc v případě začínajícího požáru.

Při použití nesprávného typu hasicího přístroje může být hašení málo účinné, zdlouhavé.

Hasicí přístroj musí být v řádném technickém stavu a umístěný na viditelném a snadno přístupném místě.

Kontroly, opravy a plnění hasicích přístrojů mohou provádět jen **odborně způsobilé osoby**, které vlastní doklad opravňující k uvedeným činnostem. Kontrola hasicích přístrojů se provádí **nejméně jednou za rok, a také po každém použití. Po určené době musí být u hasicího přístroje provedena periodická zkouška včetně opravy** (vodní hasicí přístroj musí být přezkušován každé tři roky, práškový jednou za pět let). Každý hasicí přístroj musí být opatřen typovým štítkem, který kromě jiných údajů (název výrobce, datum kontroly, jméno a identifikační číslo revizního technika, všeobecné informace atd.) musí obsahovat vyobrazení jak hasicí přístroj uvést do činnosti, na jakou třídu požárů je vhodný a na co nesmí být použit (například hašení elektrických zařízení pod napětím atd.).

Zásah hasicím přístrojem při požáru je nutno provádět vždy po směru větru a vystřikující proud hasiva musí směřovat vždy do ohniska požáru, přičemž je nutno neustále postupovat za požárem. Postupujte tak, abyste proudem hasiva nepřenesli plameny na nežádoucí místa, nebo se při používání vodních přístrojů neoparli. U práškových hasicích přístrojů se doporučuje hasit přerušovaně.

Pokud hasicí přístroj jednou použijete (byť sebekratší dobu), je nutné ho znovu naplnit a zkontrolovat. Kdybyste totiž proti požáru použili již částečně vyprázdněný přístroj, mohli byste hasivo spotřebovat ještě před zdoláním plamenů.

Pamatujte ale, že hasicí přístroj nedokáže uhasit již plně rozvinutý požár, proto nikdy neváhejte s přivoláním hasičů.

Nešetřete na nepravém místě. Škody způsobené případným požárem vždy mnohonásobně překračují náklady vynaložené na pořízení protipožárního čidla či hasicího přístroje.



Biologické látky

Biologické látky (bakterie, viry, toxiny) se mohou šířit dotykem, vodou nebo vzduchem (včetně tzv. kapénkové infekce), ale i úmyslně kontaminovanými potravinami a pitnou vodou. Terčem útoku nebo epidemie mohou být osoby, ale i zvířata nebo úroda na polích. Většinu takových látek není možné lidskými smysly zjistit, dokud nemoc nepropukne. Inkubační doba konkrétních chorob může být přítom velmi rozdílná (od několika sekund až po několik let).

Všeobecná prevence:

- Při prvních známkách onemocnění ihned vyhledejte zdravotnickou pomoc. Dodržujte pokyny zdravotníků a pracovníků hygienické služby. Zabráníte tak dalšímu případnému šíření nákazy.

V případě vypuknutí epidemie, nebo pokud dojde k výhrůžce biologickým teroristickým útokem:

- Nepoužívejte vodu a potraviny z neznámých a neprověřených zdrojů.
- Riziko nákazy zmenšíte, pokud pitnou vodu převaříte nebo upravíte za pomoci k tomuto účelu určených chemických desinfekčních prostředků (například „Dikacid“).
- Důsledně dodržujte zásady osobní hygieny.
- Přenašečem řady nemocí je hmyz a hlodavci – dezinfekce a deratizace toto riziko sníží.
- Buďte ve zvýšené míře opatrní a zbytečně se nedotýkejte podezřelých předmětů.
- Přehodnoťte nutnost své přítomnosti v místech, která by mohla být pro takový útok zvlášť příhodná (místa velké koncentrace osob, přístupní stanice hromadné dopravy, hypermarkety).

V případě, že se stanete účastníkem konkrétní události, při které existuje pravděpodobnost, že se jednalo o teroristický útok za použití biologických látek:

- Zadržte pokud možno dech a přikryjte svůj nos a ústa (alespoň rukou, ještě lépe látkou – kapesník, šála, šátek, které pokud možno předem namočíte do vody).
- Místo incidentu pokud možno spořádaně opusťte a informujte zasahující bezpečnostní orgány (policisty, hasiče, zdravotníky) o tom, čeho jste byli svědkem.
- Bezodkladně se podrobte lékařské prohlídce a buďte k dispozici pro další opatření (karanténa).

Všeobecně platné rady pro případ vypuknutí epidemie nebo pandemie:

- Vyhybejte se přímému kontaktu s nemocnými, pokud je to možné, omezte svůj pohyb v místech s větší koncentrací osob (hromadné akce, prostředky městské hromadné dopravy ve špičce atd.).
- Důkladně dodržujte pravidla osobní hygieny (myjte si ruce mýdlem, v odůvodněných případech i desinfekčními prostředky).
- Konzumujte pouze důkladně tepelně upravené potraviny. Nejezte potraviny a nepijte nápoje z neprověřených zdrojů.
- Sledujte zpravodajství, věnované vývoji situace a postupujte podle pokynů zainteresovaných orgánů (Ministerstvo zdravotnictví, Ústřední nákazová komise, Hlavní hygienik atd.)
- Pokud se u vás objeví příznaky onemocnění, bezodkladně navštivte lékaře.



Ohrožení nebezpečnými chemickými látkami

Následkem průmyslové havárie, neopatrné manipulace s nebezpečnými látkami, ale i vojenských operací nebo teroristického útoku může být uvolnění chemikálií do ovzduší nebo do vody. Nebezpečné chemikálie mohou být uvolněny i v důsledku některých požárů. Může se jednat o látky v kapalném nebo v plynném skupenství. Tyto látky působí na organismus mnohostranně, často smrtelně. Míra ohrožení závisí na konkrétní sloučenině, respektive na jejím množství, koncentraci a na době, po kterou jste byli vystaveni jejímu působení.

Chemické látky (i zbraně z nich vyrobené) se vyznačují nízkou cenou, respektive relativně jednoduchou výrobou. Z těchto důvodů mohou být snadno dosažitelné i pro teroristy a jiné útočníky. Nelze vyloučit ani zneužití látek nikoliv přímo jedovatých, ale slzotvorných, dráždivých horní dýchací cesty k nesnesitelnému kašli nebo látek silně páchnoucích.

Jak poznáte, že k chemickému ohrožení došlo?

- Příznakem úniku nebezpečné látky (škodliviny) může být například barevná přízemní mlha či stoupající pára, chvění vzduchu, skvrny na vozovce či vodní hladině, zvláštní zbarvení či usychání rostlin, charakteristický zápach, rychlé a nezvykle intenzivní hoření ohně, respektive neobvyklá barva plamene či kouře.
- Nepodceňujte ani neklidné chování nebo úhyn domácích zvířat (zejména ptactva a akvárijních rybek), což může být právě příznakem proniknutí nebezpečné chemické látky do Vaší blízkosti.
- Otrava nebezpečnou chemickou látkou se může podobat např. srdečnímu infarktu, otravě alkoholem, případně infekčnímu onemocnění. Otrava se zároveň vyznačuje téměř vždy slzením, pálením v očích, potížením s dýcháním, zvracením, celkovou slabostí a někdy i halucinacemi.

Pokud se podezření potvrdí, snažte se, aby se působení chemikálií na Vás a další osoby zastavilo nebo alespoň zmírnilo:

- Urychleně opusťte ohrožené místo. O incidentu bezodkladně vyznamenejte hasičské a policejní složky.
- Do oblasti, kde došlo k incidentu za výskytu chemických látek, znovu rozhodně nevstupujte.
- Co nejdříve se ukryjte v nejbližší budově, v uzavřené místnosti.
- Uzavřete a utěsněte okna, dveře a další otvory. Vypněte ventilaci.
- Vyvarujte se větší fyzické námahy. Tak snížíte objem vdechovaného vzduchu a tím pádem i případné množství vdechnuté nebezpečné látky.
- Sledujte zprávy v hromadných informačních prostředcích.
- Připravte a použijte prostředky individuální ochrany (profesionální nebo improvizované) a pohotovostní zavazadlo.
- Budovu opusťte organizovaně, na pokyn pověřených orgánů (policisté, hasiči, zdravotníci, bezpečnostní personál objektu atd.).
- Osoby, které se nadýchaly nebezpečných látek, podle možností pomozte přenést do nezasazeného prostředí, kde jim můžete poskytnout umělé dýchání. Přemístění se provádí v polosedě.
- Pokud jsou postižení v bezvědomí, přemísťte je ve stabilizované poloze a kontrolujte jejich životní funkce (dýchání a krevní oběh)! Aktivnější pohyb zasažených osob se nedoporučuje.
- V případě záchrany osob v bezvědomí z prostorů zasažených nebezpečnou chemickou látkou je pravidlem, že záchránce nesmí pracovat sám, ale musí být jistěn dalšími osobami z nezasazeného prostředí. Jinak hrozí nebezpečí, že ztráty na životech a zdraví zachraňujících osob budou větší, než počet původních obětí.
- Nezapomeňte, že se chemikálie zpravidla uchytí i na oděvu, kůži, vlasech a pod nehty, a tam by i po odchodu z přímo kontaminovaného území ohrožovaly Vás i Vaše okolí. Podle vážnosti situace je tedy někdy třeba na hranici zasaženého území sejmout svrchní oděv a bezodkladně poté se důkladně umýt (při mytí nepoužívejte kartáč! nebezpečné chemické látky by se tak mohly rychleji dostat do krevního oběhu). Doporučeno je rovněž provést výplach očí borovou vodou, případně přikročit k ostříhání vlasů a nehtů. Totéž platí pro osoby v bezvědomí.
- Dbejte na to, aby se osoby v bezvědomí neudusily zvratkami! Dbejte na zajištění volných dýchacích cest!
- Preventivně vyhledejte lékařské ošetření, i pokud Vy sami nepocítujete známky otravy.
- Specialistům poskytněte informaci o tom, jak k události došlo, jak se cítíte a jak celý případ probíhal. Tak budou moci snáze určit o jakou látku se jednalo a jaký zvolit postup.
- Problematiku můžete konzultovat i s nepřetržitě fungujícím Toxikologickým informačním střediskem (Praha 2, Na Bojišti 1, tel. 224 919 293, 224 914 570, e-mail: tis@mbox.cesnet.cz).

Popis konkrétních příznaků u některých skupin nebezpečných toxických látek:

Vedle obecných příznaků, kterými jsou nevolnost, poruchy vědomí a dechové potíže, se jedná o následující možnosti:

oxid uhelnatý, oxidy dusíku, chlorované uhlovodíky	bolest hlavy
chlorované uhlovodíky	rozšíření zornic
organofosfáty (např. součást prostředků proti hmyzu)	zúžení zornic, svalové křeče (zejména v břišní oblasti), slinění
kyanovodík, alkoholy	zápach z úst
oxid uhelnatý	načervenalé (až sytě rudé) zbarvení kůže
chlor, oxid uhelnatý	bezvědomí
chlor	rychlý tep
kyanovodík	pomalý nebo nepravidelný tep
chlor, formaldehyd, sirovodík	zvracení
chlor, chlorovodík, páry kyseliny dusičné	krev ve zvratkách



Ohrožení únikem radioaktivních látek

Únik radioaktivních látek (radionuklidů) může být způsoben válečným konfliktem, teroristickým útokem nebo havárií v jaderném zařízení. Radioaktivní materiál kontaminuje ovzduší, vodu a území na dlouhou dobu.

- Pro „klasickou“ atomovou explozi je charakteristický „hřib“, následovaný tlakovou vlnou, světelným zářením, elektromagnetickým impulsem (který vyřadí z provozu většinu elektrických zařízení), nebezpečným neviditelným zářením a spadem radioaktivních částic.
- Při použití neutronové zbraně nedochází ke vzniku tlakové vlny, světelného záření, ani spadu radioaktivních částic a její účinek je koncentrován do vyzáření značného množství elektronů (toto záření zabíjí živé organismy v okolí výbuchu).
- Nebezpečí, které vám hrozí, závisí na intenzitě ionizujícího záření, Vaší vzdálenosti od místa incidentu, době, po kterou jste působení záření vystaveni a tomu, nakolik jste před jeho účinky chráněni.
- **Výše uvedené scénáře jsou však za současné mezinárodněpolitické situace vysoce nepravděpodobné.**

Nepravděpodobnější formou zneužití radioaktivních látek ze strany teroristů je útok pomocí tzv. „špinavé bomby“

- Princip „špinavé bomby“ spočívá v rozmetání radioaktivního materiálu pomocí klasické výbušniny.
- V případě útoku „špinavou bombou“ plyne hlavní nebezpečí z možnosti nadýchání se radioaktivních částic, rozptýlených v ovzduší. Platí zde proto podobný postup jako v případě některých forem chemického ohrožení.
- Nejvíce Vás ochrání rouška, namočená ve vodě, která kryje horní cesty dýchací, prachotěsné brýle atd.
- Co nejdříve se ukryjte v nepoškozené budově, v uzavřené místnosti, pokud možno na straně odvrácené od místa incidentu.
- Uzavřete a utěsněte okna a dveře. Vypněte ventilaci a utěsněte další otvory.
- Sledujte zprávy v hromadných informačních prostředcích a zařídte se podle nich.
- Množství radioaktivních částic, které mohly ulpět na Vašem těle, omezíte tím, že se osprchujete a převléknete do čistého oděvu.
- Dle možností rovněž použijte prostředky individuální (improvizované) ochrany a v případě, že se nacházíte doma, připravte své evakuační zavazadlo.
- Úkryt opusťte jen na pokyn příslušných orgánů.
- Po opuštění úkrytu co nejdříve vyhledejte lékařskou pomoc.
- O chování v případě havárie konkrétního jaderného provozu (elektrárny, další zařízení) jsou obyvatelé žijící v jeho havarijní zóně náležitým způsobem předem instruováni. V případě incidentu se řídí pokyny příslušných provozovatelů, policistů, hasičů, zdravotníků, respektive orgánů státní správy a samosprávy.
- V takovém případě je rovněž vhodné bezodkladně použít jodové tablety pro ochranu štítné žlázy (jodová profylaxe, „pottasium iodide“), které jsou v havarijních zónách jaderných provozů předem distribuovány.



Individuální ochrana

Ke třem výše uvedeným scénářům (chemické, biologické a jaderné ohrožení) se vztahují doporučení v oblasti individuální ochrany. Za použití „profesionálních“ i „improvizovaných“ prostředků můžete škodlivý účinek nebezpečných látek výrazně zmírnit. Jak na to?

- Prostředky individuální ochrany pro následující kategorie osob jsou zajišťovány a vydávány státem:
 - děti (v předškolních a školních zařízeních až do ukončení povinné školní docházky);
 - osoby, nacházející se ve zdravotnických, sociálních a obdobných zařízeních (podle projektované lůžkové kapacity takového zařízení);
 - osoby, doprovázející předešlé kategorie (pedagogové, zdravotníci, sociální pracovníci atd.).
- Ostatní obyvatelstvo může profesionální prostředky individuální ochrany zakoupit samostatně ve [specializovaných prodejnách](#). Jedná se zejména o ochranné masky pro děti a dospělé obyvatelstvo, vhodné filtry, nejlépe tzv. „univerzální filtr“, dětské ochranné vaky, dětské ochranné kazajky, ochranné roušky, zdravotnické prostředky jednotlivce (protilátky ve formě injekcí, dekontaminační prášek „Desprach“, prostředek „Dikacid“ pro přípravu zdravotně nezávadné vody) atd.
- Při nákupu ochranných pomůcek se orientujte podle toho, proti jakým škodlivinám prostředek poskytuje ochranu. Dbejte na to, abyste zvolili prostředek (zejména masku) správné velikosti. Vždy vyžadujte návod k použití a údaje o životnosti, případně servisních podmínkách konkrétního výrobku.
- Pokud nedisponujete výše uvedenými „profesionálními“ prostředky individuální ochrany, použijte prostředky improvizované.
 - Jedná se o pomůcky, které můžete připravit za použití dostupných materiálů.
 - Ačkoli nemohou zcela nahradit „profesionální“ individuální ochranu, jsou využitelné při krátkodobém pobytu v zamořeném prostředí. Každý druh oděvu poskytuje určitou míru ochrany. Větší počet vrstev míru ochrany zvyšuje.
 - Improvizovaná ochrana je každopádně lepší, než ochrana žádná.
- Při použití improvizované ochrany je třeba dbát následujících zásad:
 - Celý povrch těla musí být zakryt, žádné místo nesmí zůstat nepokryté.
 - Všechny ochranné prostředky je nutno co nejlépe utěsnit.
 - Ideálními materiály jsou guma, pogumované a impregnované tkaniny (latex), igelit atd.
 - V zasaženém prostoru se zbytečně nezdržujte, opusťte ho co nejrychleji.
- Pokud se domníváte, že došlo k zamoření prostoru, kde se nacházíte, potom přikročte k té nejjednodušší ochraně během přesunu na bezpečnější místo (do nejbližší budovy): zadržte dech, přivřete oči, chraňte si ústa a nos přiloženou dlaní, popř. navlhčeným kusem látky.

Pokud je to jen trochu možné, věnujte se co nejdůkladnější přípravě improvizované ochrany:

- **Obličej a hlava:** Uši, čelo, krk a vlasy můžete nejlépe chránit kuklou, čepicí, kloboukem, šátkem, kapucí nebo přilbou (motocyklovou, lyžařskou, pracovní), která Vás ochrání i před padajícími předměty. Nouzově lze pro stejný účel použít větší rozstřížený igelitový sáček.
- **Oči:** K improvizované ochraně očí jsou nevhodnějším prostředkem brýle uzavřeného typu (potápěčské, plavecké, lyžařské a motocyklové, u kterých je nutné přelepit větrací průduchy lepicí páskou).
- **Dýchací cesty:** Základem ochrany je rouška, přiložená na nos a ústa a upevněná v zátýlku šálou či šátkem. Roušku je možné vyrobit ze složeného kapesníku, ručníku, utěrky či jakéhokoliv jiného textilu. Podobně poslouží navlhčená buničitá vata, mnohonásobně přeložený toaletní papír, ubrousky atd.
- Účinnost zachytu nebezpečných látek závisí na velikosti otvorů a počtu vrstev roušky (čím více vrstev a čím menší otvory, tím lépe). Suchou tkaninou lze zachytit například většinu radioaktivního prachu.

- Účinek roušky se zvýší, když ji namočíte do vody nebo do roztoku, který nebezpečnost látky částečně omezí:
 - Roztok jedlé sody snižuje škodlivé účinky chlóru (na 1 litr vody dvě polévkové lžice sody).
 - Roztok kuchyňského octa nebo kyseliny citrónové snižuje škodlivé účinky čpavku (na 1 litr vody dvě polévkové lžice octa nebo jednu polévkovou lžici kyseliny citrónové).
- Ochrana tímto způsobem je často účinná jen pro několik vdechů. I to ale může, spolu s rychlým útěkem, rozhodovat o Vašem přežití.
- **Tělo:** K ochraně trupu jsou nevhodnější nepropustné, omyvatelné dlouhé zimní kabáty, bundy nebo kombinézy s kapucí, šustákové sportovní soupravy nebo pláštěnky. Čím více vrstev oděvu pod nimi je, tím lépe.
- Je nutné dostatečně utěsnit u krku (šálou), u pasu (opaskem), rukávů a nohavic (lepicí páskou, provázkem), aby se volnými okraji nebezpečné látky nedostaly snadno k Vaší kůži.
- Roli nejsvrchnějšího oděvu při přebíhání krátkého úseku cesty může sehrát příkrývka nebo plachta, kterou přes sebe přehodíte.
- **Ruce:** K jejich ochraně se nejlépe hodí gumové nebo kožené rukavice, pokud možno delší, které chrání zápěstí a částečně i předloktí.
- Rukávy přesahující přes okraj rukavic převažte (provázkem, šátkem, zavařovací gumou) nebo přelepte.
- Jste-li bez rukavic, chraňte svoje ruce alespoň krátkodobě látkou, šátkem nebo igelitovými sáčky.
- **Nohy:** Ideální ochranu poskytují gumové holínky či jiné vysoké boty nebo boty s návleky.
- Přitom je nutné zajistit, aby mezi nohavicí a botou nezůstalo nechráněné místo.
- Nohavice, přesahující přes botu, převažte provázkem nebo řemínkem, případně je přelepte.
- Nepřesahuje-li nohavice přes boty, oviňte nechráněné místo kusem látky, šátkem apod.
- Při použití nízkých bot je vhodné přes ně zhotovit návleky z igelitových sáčků či tašek.

Po opuštění nebezpečného prostoru provádějte alespoň částečnou dekontaminaci:

- Z oděvu průběžně smetjte nečistoty a co nejlépe očistěte podrážky obuvi.
- Na rozhraní zasaženého a nezasazeného území odložte ve směru po větru ochranné prostředky na zem. Učiňte to pokud možno tak, abyste se jejich povrchu přímo nedotýkali.
- Následně se pokud možno důkladně osprchujte a převlékněte.
- Doporučeno je i použití dezinfekčních roztoků a látek k ošetření očí (např. borová voda).



Cestujete do zahraničí

Určitá míra opatrnosti by Vás neměla opouštět ani při cestách do zahraničí. Tato opatrnost by měla být úměrná objektivnímu riziku, které se vztahuje k cíli Vaší cesty nebo k lokalitám, kterými budete projíždět. Všestranné informace o situaci ve všech zemích světa obsahují například internetové stránky Ministerstva zahraničních věcí.

- Případná varování neberte na lehkou váhu a snažte se jim přizpůsobit své cestovní plány.
- Úměrně riziku Vám doporučujeme se pojistit.
- Sdělte plán své cesty svým blízkým a v domluvených intervalech se jim ze zahraničí ozvěte.
- Vozte s sebou alespoň drobnou „krabičku poslední záchrany“.
- Nevozte s sebou, pokud možno, více zavazadel, než kolik sami pohodlně unesete. Může se stát, že v mimořádné situaci budete muset hledat cestu do bezpečí pěšky.
- Každý způsob dopravy (letadlo, loď, vlak) je z bezpečnostního hlediska specifický. Ve všech případech se řiďte pokyny příslušného pověřeného personálu.
- Chápejte nutnost bezpečnostních prohlídek při vstupu do určitých dopravních prostředků nebo do konkrétních budov. Ve svém vlastním zájmu spolupracujte s příslušným pověřeným personálem.
- Nenechávejte svá zavazadla bez dozoru, nesvěřujte je cizím lidem ke hlídání a ani Vy sami nehlídejte zavazadla cizích osob.
- V místě pobytu dbejte doporučení a pokynů místních bezpečnostních složek.
- V případě nesnázi se obraťte na příslušný zastupitelský úřad České republiky nebo jiné země Evropské unie.



Cestujete letadlem

Letecká doprava je dnes statisticky vůbec nejbezpečnějším způsobem dopravy. A ačkoliv je to při současné úrovni bezpečnostních opatření v oblasti civilního letového provozu krajně nepravděpodobné, není možné vyloučit incident, jehož budete při cestě letadlem svědky nebo aktéry.

- V první řadě sami postupujte v souladu s platnými pokyny pro zajištění bezpečnosti na palubách letadel. Vstřícně se podrobte předletové kontrole.
- Pokud si nejste jisti, nejpozději u informačního pultu v letištní hale se informujte o příslušných omezeních, vztahujících se na předměty vnášené na palubu (skleněné předměty, nůžky, nože, tekutiny, gely). Při kontrole byste o takové předměty bez náhrady přišli a mohla by Vám být uložena pokuta. Takové předměty můžete ale zpravidla převážet v zavazadle, určeném pro přepravu v zavazadlovém prostoru letadla.
- Některé předměty nesmí být bez splnění zvláštních přepravních podmínek umístěny ani v zavazadlovém prostoru (zbraně, střelivo, výbušniny, jedy, radioaktivní a magnetické látky).
- Na palubě postupujte v souladu s pokyny palubního personálu a věnujte pozornost předletové bezpečnostní instruktáži.
- Důkladně prostudujte palubní bezpečnostní leták (v kapse na zadní straně sedadla před Vámi).
- Doporučujeme Vám, abyste zůstali připoutáni v průběhu celého letu, kdykoliv sedíte.
- Na palubách letadel je zakázáno po celou dobu letu používat mobilní telefony. Během startu a přistání platí zákaz používání dalších přístrojů na bázi mikrovlnné technologie (počítače, CD a DVD přehrávače, digitální fotoaparáty).
- V případě nouzového přistání letadla vyhodnoťte nejprve vnější podmínky. Pokud otevření nouzového východu zvyšuje Vaše ohrožení, neotevírejte jej do příjezdu záchranných složek.
- Pamatujte na skutečnost, že pokud na palubě vypukne požár, tak i po jeho uhašení (poté, co letadlo přistane), může po otevření vchodů vlivem čerstvého vzduchu dojít ke vznícení kouřových plynů, které se v letadle nahromadily.



Stali jste se rukojmím nebo obětí vydírání?

Ačkoliv je to krajně nepravděpodobné, i Vy se můžete ocitnout v situaci, kdy se stanete obětí únosu nebo rukojmím. Rozhodně se přitom nemusí jednat o případy spojené s terorismem. Existuje řada případů motivovaných například touhou po výkupném. Jak se v takovém případě zachovat?

- Nejdůležitějším faktorem v boji proti únosům a vymáhání výkupného je prevence. Zejména to platí u osob, které se důvodně obávají, že by se obětí únosu (ale i například atentátu) mohly stát, případně jim již bylo takovým činem vyhrožováno.
- Podobná pravidla platí u osob, které jsou nějakým způsobem spojeny s institucí, jež může být v popředí zájmu teroristů (konkrétní úřady, velvyslanectví), stejně jako u politicky činných nebo mediálně známých osob.
- Snažte se zejména odstranit ze svého života stereotyp (nebuďte každý den ve stejnou dobu na stejném místě) a chráňte soukromí své i Vašich blízkých.
- Zvažte, zda neinvestujete do připojištění proti únosu, které je v nabídce některých pojišťoven (někdy se ale jedná pouze o případy únosu v zahraničí nebo na palubě letadla).

Jak se chovat v případě, že už jste se stali rukojmím?

- Pokud je to jenom trochu možné, vyvarujte se přehnaných projevů emocí.
- Nemluvte, nejste-li tázáni. V řeči se vyvarujte slov s negativním zabarvením a zmínek o smrti („nejde to“, „skončeme to“ atd.).
- Plňte pokyny únosců. Odpovídejte na všechny jejich otázky, ale nenabízejte jim aktivně žádné další informace.
- Chovejte se navenek spíše apaticky. Bez vyzvání se příliš nepohybujte.
- Nemluvte ostentativně s dalšími rukojmími.
- Vyvarujte se upřených pohledů na únosce.
- Nesnažte se plnit roli vyjednavče mezi únosci a bezpečnostními složkami.
- Pokud nejste přímo v ohrožení života, nepokoušejte se únosce přemoci sami.
- Pokud dojde k zásahu policejních složek, lehněte si na zem a vyvarujte se prudkých pohybů.
- Dbejte pokynů příslušníků zasahujících policejních složek a poskytněte jim všechny informace o incidentu.
- Pamatujte, že rukojmí sama o sobě nejsou pro pachatele zpravidla tím nejdůležitějším. Jsou „pouze“ prostředkem, který jim umožní usilovat o splnění určitých požadavků.
- Únosci zpravidla usilují o svou anonymitu, kterou by právě oběť v případě propuštění mohla ohrozit. Z tohoto důvodu může rukojmím hrozit smrt i v případě, že došlo k vyplacení výkupného či splnění jiných podmínek.
- Rozhodně únoscům nevyhrožujte, že znáte jejich identitu, respektive, že jste si zapamatovali jejich podobu. Raději se v nich snažte vzbudit dojem, že jste rozrušeni a že Vaše výpověď by byla tak jako tak k nepotřebě.

Jak se zachovat, pokud je Vám určen výhrůžný telefonát nebo požadavek výkupného?

- Zaznamenejte přesný čas a způsob takového oznámení, stejně jako co nejvíce informací o znění zprávy, použitých výrazech, hlasu (přízvuk, dialekt) a dalších vlastnostech volajícího (pohlaví, věk). Pokuste se zachytit zvukové pozadí rozhovoru (zvuky, které by mohly být charakteristické pro určitou lokalitu). To vše může přispět k upřesnění místa, ze kterého bylo oznámení provedeno.
- Oznámení o únosu a požadavek na výkupné jsou zpravidla doprovázeny zákazem jakéhokoliv kontaktu s policejními složkami. Tento požadavek však není žádnou zárukou toho, že únosci oběti neublíží, a to ani v případech, kdy budou jejich podmínky dodrženy. Policejní složky proto kontaktujte za všech okolností.
- Případné další telefonické hovory dle instrukcí policistů co možná prodlužujte, aby mohlo dojít ke zjištění místa volání.
- Pozornost věnujte možnosti, že se jedná o únos fingovaný, zorganizovaný samotnou „obětí“ (pro peníze či publicitu) nebo osobami, které využily toho, že se „oběť“ i jen na několik dní ocitla bez kontaktu s nejbližšími (odjezd na nečekanou cestu, bez telefonického či jiného spojení).



Pouliční nepokoje, vandalismus

Může se stát, že se okolí místa Vašeho bydliště, pracoviště či obecně místa, kde se právě nacházíte, stane dějištěm masového narušení veřejného pořádku (nepovolená demonstrace, výtržnosti, rabování). Vyloučeny nejsou případy, kdy do takové situace přeroste původně povolená politická demonstrace, kulturní nebo sportovní akce.

- Pokud se jedná o akci, jejíž uskutečnění je známo předem, informujte své blízké o tom, co v uvedenou dobu přibližně plánujete, respektive jak chcete tento čas trávit. Ušetříte jim tak zbytečné starosti o Vaši bezpečnost.
- Věnujte zvýšenou pozornost svým osobním dokladům. Kontrolujte, zda u sebe nosíte občanský průkaz nebo jiný průkaz totožnosti, případně propustku nebo parkovací kartu opravňující Vás ke vstupu do konkrétní lokality.
- Sami se rozhodně vystříhejte jakéhokoli jednání, které by mohlo být chápáno jako protiprávní.
- Za všech okolností dodržujte pokyny bezpečnostních složek, respektive pokyny pořadatelů sportovní či kulturní akce. Nevstupujte na vyhrazená místa, resp. na místa zákazu vstupu, označená např. páskou „Policie České republiky.“
- V místech průjezdů automobilových kolon se střeženými osobami může dojít i k vyhlášení zvláštních omezení (neotevírat okna, opustit případná lešení).
- V případě jakýchkoliv obav nebo dotazů se obraťte na své blízké nebo jiné osoby, kterým důvěřujete a u kterých můžete očekávat vysvětlení situace. Sledujte televizi, rozhlas a denní tisk. Nebojte se zeptat kompetentních osob (na obecním úřadě, na policejní služebně). Je to Vaše občanské právo. V některých případech jsou příslušnými úřady zřízeny zvláštní telefonní linky pro informování veřejnosti nebo dochází k distribuci zvláštních letáků.
- V případě vícedenních akcí (konference se zahraniční účastí, velké sportovní akce) předpokládejte určitá omezení v dopravě (zákazy vjezdu, objížďky, změny intervalů hromadné dopravy) nebo v poskytování veřejných služeb (úřady, pošta, lékařská péče, lékárny, obchody) a zařídte se podle toho:
 - informujte se o případných změnách otevíracích dob nebo o dočasném přesunutí konkrétních provozoven (prodejny, opravny, služby);
 - pokud je to nutné a možné, své návštěvy oblasti konkrétní bezpečnostní uzávěry přesuňte na jinou dobu, před nebo po konkrétní akci;
 - předem nakupte dostatek potravin a léků, které užíváte.



Základy bezpečnosti na Internetu

Internet umožňuje rychlou a relativně anonymní výměnu informací a názorů. Tím slouží jak legálním účelům, tak zločincům, včetně teroristů. Ti mohou jeho prostřednictvím šířit svou propagandu a oslovovat sympatizanty. Jak teroristé, tak vyzvědači nebo zločinci, vedení ziskovými pohnutkami, mohou v rámci Internetu rozesílat viry. To jsou programy, které mohou poškodit, změnit nebo zničit určitá data, případně umožní přístup k údajům uvnitř konkrétního systému. V důsledku takového počínání může dojít i k poruchám zařízení kritické infrastruktury, jejichž některé ovládací systémy jsou propojeny se sítí Internet.

- Aniž by musela být řeč rovnou o „kybernetickém terorismu“ nebo špionáži, je obecně vhodné dodržovat základní pravidla bezpečnosti na Internetu, která Vám mohou mimo jiné ušetřit nemalé finanční prostředky či řadu dalších komplikací, spojených se ztrátou či nechtěným zveřejněním konkrétních dat.
- Následující rady jsou určeny primárně těm, kteří jsou připojeni k síti Internet, ale využít jich částečně mohou i ostatní uživatelé informačních a komunikačních technologií.

Pravidla všeobecné prevence:

- Nikdy o sobě v rámci internetové komunikace bezdůvodně nesdělujte zneužitelné informace (adresu bydliště, telefon, číslo kreditní karty, e-mailovou adresu, heslo e-mailu a podobně).
- Používejte výhradně legální software. Dávejte důsledný pozor na pochybné hry a jiné programy, nabízené zdarma (freeware, shareware, utilities).
- Nezapojujte se do jakéhokoliv nelegálního dění v rámci Internetu (stahování či sdílení nelegálního software včetně hudby, videa a pornografie).
- Nikdy neotevírejte soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům) od Vám neznámých osob. Zpravidla se jedná o nevyžádanou reklamu (spam), pokud ne přímo o viry.
- Užívejte účinné antivirové programy a dostatečně často je aktualizujte.
- Informace z externích zdrojů (e-mail, CD-ROM, DVD, diskety, USB média) vždy kontrolujte antivirovým programem. Pravidelně kontrolujte i celý obsah pevného disku.
- Zvláštní nebezpečí znamenají spustitelné programy (zejména – ale nikoli výlučně – se jedná o koncovky *.exe, *.com a *.bat). Nenechte se zmýlit používáním tzv. dvou přípon souborů. Skutečná přípona je ta, která je zcela na konci souboru (tj. soubor „obrazek.jpg.exe“ není obrázek, ale program, a to s největší pravděpodobností virus).
- Dávejte bedlivý pozor na možné přesměrování (re-dial). Pečlivě prostudujte aktivní okna některých internetových stránek, která Vám dávají na vybranou mezi „ano“ a „ne“. Někdy i obě volby mohou znamenat, že se Vaše účty za připojení vyšplhají do astronomických výšek. V takovém případě vypněte nejen konkrétní okno (křížek v pravém horním rohu), ale raději i celý prohlížeč.
- Pravidelně, například jednou měsíčně, zálohujte důležitá data (vypálením na CD-ROM atd.).
- Nepouštějte ke svému počítači osoby, které nejsou ochotny dodržovat bezpečnostní pravidla (to platí i o vlastních příbuzných).
- Svůj počítač chraňte i dostatečně komplikovanými a často obměňovanými hesly.
- Dbejte i na fyzickou ochranu výpočetní techniky a dat (v odůvodněných případech to může znamenat i stavební úpravy, kvalitní dveře s bezpečnostním zámekem, bezpečnostní fólie a mřížky na oknech, poplachové zařízení atd.).
- Chraňte příslušná data před dětmi, Zamezte jejich přístupu na pornografické, extremistické a další nežádoucí stránky.
- Jestliže na Internetu naleznete něco, o čem jste přesvědčeni, že je to nelegální (extremistická propaganda, dětská pornografie, návody na výrobu improvizovaných zbraní), ohlaste tuto skutečnost Policii České republiky.

Možnosti rozpoznání viru v osobním počítači:

- Na výskyt viru Vás upozorní antivirový program.
- Svou přítomnost někdy virus oznámí sám, tzv. „hláškou“ na obrazovce.
- Na virus Vás upozorní ta skutečnost, že přestanou fungovat určité programy nebo počítač zkolabuje jako celek.
- Ani samo zjištění viru v počítači nemusí být vždy přímo důvodem k panice.
- Pokud zjistíte, o jaký virus se konkrétně jedná (to Vám zpravidla oznámí Váš antivirový program), pokuste se na Internetu najít (nejlépe pomocí jiného počítače než „nakaženého“) jeho účinky a nejvhodnější způsob „léčby“.
- Pokud komplikace trvají, obraťte se na někoho informovanějšího, případně přímo na specializovanou firmu.



První pomoc

Mnoho lidí zbytečně zemře nebo si do dalšího života odnáší závažné postižení jen proto, že se v kritický okamžik nenašel nikdo, kdo by byl ochoten jim poskytnout první pomoc. Statisticky je přitom mnohem více pravděpodobné, že nebudete nuceni pomáhat anonymnímu cizímu člověku, ale někomu z Vašich nejbližších. To, na čem skutečně záleží, je jen Vaše rozhodnutí pomoci člověku v nouzi, nikoliv Vaše znalosti. Pokud jde skutečně o život, klíčovými je prvních pět minut, kdy rozhodujete o přežití nebo smrti. Víte, jak se zachovat?

- U většiny následujících doporučení je zpravidla lhostejné, zda se jedná o poruchu zdraví následkem úrazu nebo o náhlé zhoršení zdravotního stavu v rámci dlouhodobějšího onemocnění.
- Pokud se dostanete do situace, kdy je ohrožen život nebo zdraví někoho jiného, **ujistěte se, zda nehrozí nebezpečí Vám osobně.**
- Nezasahujte, respektive vůbec nevstupujte do míst, kde se střílí, kde hoří nebo kde hrozí sesuv trosek, propad půdy, nebo úniky chemikálií, včetně hořlavých a výbušných plynů.
- Zvýšeně ostražití buďte při pomoci osobě, u níž existuje podezření, že je pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Dalším krokem (v případě, kdy nejste jediným svědkem události), je **rychlé zorganizování pomoci mezi jednotlivými svědky události.**
- Vždy platí, že důležitý je první krok. Mnoho lidí váhá se svou iniciativou a zapojí se až poté, co se najde první aktivní jedinec. Pokud na místě neštěstí bude pomáhat větší skupina osob, vše půjde zpravidla snáz a rychleji. Úkoly tak bude možné rozdělit (samotná první pomoc, volání na tísňovou linku, zabezpečení a označení místa události, navedení blížícího se sanitního vozu na samotné místo události). Nepodceňujte pomoc dětí, pokud na místě není žádný dospělý.
- **Pokud se jedná o úraz, kdy je ve vašich silách odstranit zdroj nebezpečí, učiňte tak** (vypněte zdroj elektrické energie, přívod plynu, při autonehodě výrazně označte místo, kde k ní došlo (nejlépe výstražným trojúhelníkem) a vypněte zapalování automobilu).
- Pokud na místě, kde se postižení nacházejí, hrozí jim nebo Vám nebezpečí (například unikající plyn, ohrožující automobilový provoz), musíte se pokusit postižené přemístit do bezpečí.
- **Podejte o situaci zprávu zdravotnické záchrané službě** – nejlépe na tísňovou linku 155, případně prostřednictvím linky 112.
- Operátoři od Vás budou potřebovat **určení místa, kde se nacházíte** (obec, ulice, číslo domu, kilometr dálnice, stanice městské hromadné dopravy, výrazný bod ve volné krajině atd.) **a co nejpřesnější popis toho, co se stalo.** Tyto informace bleskově promyslete ještě před zavoláním na tísňovou linku, zjednodušíte tím situaci sobě i operátorům.
- Pokud jste se na místě události objevili později a někdo už postiženému pomáhá, ujistěte se, zda už je profesionální pomoc na cestě. Vždy chtějte vědět, kdo přesně volal. Nespokojte se s prohlášením typu „někdo už někam telefonoval“.
- Pokud budete od operátorů chtít poradit, jak v konkrétní situaci nevhodněji postupovat, nebojte se zeptat. V případě že skutečně jde o život, mohou Vám operátoři nabídnout, že s Vámi do příjezdu zdravotnické posádky setrvají na telefonu a budou Vám po celou tuto dobu poskytovat rady, instrukce nebo podporu.
- I pokud si vůbec nebudete vědět rady, operátoři linky 155 Vás jsou připraveni vést krok za krokem.
- **Nebojte se, že byste postiženému ještě více ublížili,** zvláště pokud se budete držet instrukcí operátorů linky 155.
- **Dělat cokoliv je lepší, než nedělat nic. Pro záchranu života nebo zdraví je rozhodujících prvních pět minut!**
- Počítejte s tím, že zdravotnická výjezdová skupina bude pravděpodobně na místě nejdříve za deset minut, spíše ale později, v závislosti na dostupnosti místa. **Pokud zůstanete pasivní, může pomoc přijet pozdě!**

Na co se při vlastní první pomoci jednomu konkrétnímu postiženému zaměřit nejdříve?

- **Jestliže postižený masivně krvácí,** je prioritou zástava krvácení všemi prostředky – nejčastěji prostě tlakem na místo, odkud zraněný krvácí. Nemusíte se bát, že byste masivní krvácení nerozlišili od drobného. Pokud krev viditelně odtéká nebo dokonce vystřikuje, musíte jednat rychle, bez velkého váhání.
- Jestliže postižený **náhle zkolabuje, nehýbe se a nereaguje** ani na oslovení nebo jiný vnější podnět (je v bezvědomí) **a současně přestal nebo přestává dýchat** (dýchá jen nepravidelně, chrčí, chroptí, občas se lapavě nadechne), jedná se

s největší pravděpodobností o náhlou zástavu krevního oběhu. Je potřeba okamžitě zahájit ožívování, to znamená nepřímou masáž srdce a dýchání z úst do úst. Ožívování je prioritou v každé situaci, včetně úrazů, bez ohledu na riziko spojené s nutnou manipulací s pacientem (např. zranění páteře při vyproštění z havarovaného vozu). Pokud postiženého nezačnete oživovat z obavy, abyste ho více nezranili, vystavujete ho většímu riziku, riziku smrti.

- **Pokud postižený nereaguje, ale jste si jisti, že dýchá normálně**, pečlivě jej sledujte a pokud možno otočte na bok.
- **Jestliže postižený reaguje**, ponechte jej v poloze, která mu nejlépe vyhovuje, případně přináší úlevu. Přikrytím postiženého zabráníte tomu, aby příliš rychle ztrácel teplo.

Jak se provádí ožívování:

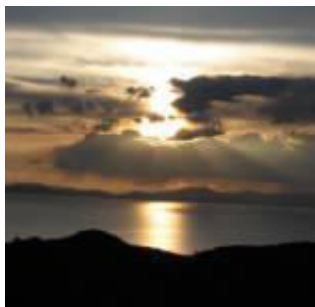
- **Zakloňte** postiženému hlavu, ničím ji nepodkládejte.
- **Masírujte** hrudník – stlačujte hrudní kost postiženého kolmo dolů 5-7 cm hluboko, v místě zhruba mezi prsními bradavkami, a to nejlépe frekvencí asi 100-krát za minutu (tedy nejrychleji, jak to vůbec dokážete).
- Po každých 30 zmáčknutích stiskněte postiženému dvěma prsty nos, tlakem na čelo zakloňte jeho hlavu a pokuste se o dva **vdechy** z úst do úst.
- Jestliže můžete, **střídejte 30 stlačení hrudníku se dvěma vdechy**, až do příjezdu záchranné služby.
- Pokud z jakéhokoliv důvodu nemůžete provádět umělé dýchání (například z důvodů rozsáhlejšího zranění obličejce postiženého), **pokračujte alespoň v nepřetržité masáži srdce**. Pro přežití pacienta je to zpravidla rozhodující.

Nejčastější chyby při poskytování první pomoci jsou:

- Podložení hlavy postiženému v bezvědomí (dojde k uzavření dýchacích cest a k udušení).
- Zdržení, způsobené zjišťováním tepu při podezření na zástavu srdce. Pokud si nejste jisti, raději proveďte masáž srdce.
- Ponechání postiženého, který nedýchá, v bezvědomí v nepříznivé poloze z obavy, aby nedošlo k poškození páteře.

Jako zobecnění výše uvedených pokynů mohou posloužit dva nejdůležitější body:

- Pokud zjistíte, že někdo zkolaboval, je v bezvědomí, nedýchá a nehýbe se, začněte s nepřímou masáží srdce. Co nejrychleji stlačujte hrudník uprostřed ve výši prsou. Pokud dotyčný dýchá, ponechte ho v poloze, ve které se nachází a pečlivě sledujte jeho dechovou frekvenci. Zavolejte linku 155.
- Pokud jste svědky závažného úrazu, po kterém je postižený v bezvědomí a nedýchá, pokuste se uvolnit dýchací cesty (záklon hlavy, předsunutí čelisti). Pokud to nepomůže, pokuste se o umělé dýchání z plic do plic. Jakýmkoliv způsobem se snažte zastavit závažné krvácení. Pokud postižený dýchá, přikryjte jej a pokud to není nutné, nehýbejte s ním. Zavolejte linku 155.



Reakce psychiky na extrémní události – možnosti pomoci a podpory

Může se stát, že se Vy nebo Vaši blízcí stanete doma nebo ve světě obětí teroristického útoku, jiného závažného trestného činu nebo neštěstí. Reakce psychiky na traumatizující událost se mohou dostavit bezprostředně po této události, někdy se celý proces může vyvíjet s určitým odstupem. Příčinou psychických potíží může být i nejistota spojená s dlouhodobým ohrožením. Pokud cítíte, že situaci sami nevládnete, obraťte se co nejdříve na odborníky.

- Při mimořádných událostech se lidé dostávají do extrémní zátěže, která bývá příčinou psychické nerovnováhy. Lidé v takové situaci obvykle prožívají silný strach, pocit bezmocnosti, beznaděje, hrůzy či krajního odporu.
- Akutní reakce psychiky na silný stres se mohou projevat během prvních týdnů po traumatizující události a odeznít. Nepříjemné prožitky se však mohou objevovat a přetrvávat i delší dobu po skončení konkrétní události.
- Krize a neštěstí dopadají na psychiku téměř každého člověka, který jim musí čelit. Příznaky duševní nerovnováhy, které jsou vyvolány extrémními zážitky, jsou **normální a běžnou lidskou reakcí na nenormální situaci**.
- Každý člověk může na mimořádnou událost reagovat různými příznaky a v různé intenzitě. Extrémní prožitek může zasáhnout nejen toho, kdo událost sám zažil, ale může se přenášet i na další osoby v okolí. Mezi časné i pozdější reakce na trauma patří: pocity bezmocnosti, lhostejnost, pocit odpoutání od reality, strach ze ztráty duševního zdraví, vybuzení (podrážděnost, nespavost, zvýšená lekavost), znovuprožívání konkrétní události (noční můry), vyhýbavé chování (vyhýbání se věcem a situacím, které událost připomínají, snaha o vytěsnění vzpomínek), hledání viníka, pocit izolace a odcizení, neschopnost řešit nezákladnější životní situace, omezené prožívání radosti, pocit vyčerpání, plačtivost, sebeobviňování, agresivní chování, tělesné bolesti, nechutenství nebo přejídání se, zvýšené pití alkoholu a užívání léků.

Co můžete udělat sami pro sebe?

- UVědomte si, že to, co jste prožili, není součástí běžné lidské zkušenosti, a že je Vaším plným právem se po určitou dobu s prožitou událostí vyrovnávat. Nekladte na sebe přílišné nároky. Odpočívejte, zvolněte své tempo.
- Nebraňte se spontánnímu vyjádření svých pocitů (pláč, výbuchy zlosti).
- Nezůstávejte se svým zážitkem sami. Hovořte o svých pocitech se svými blízkými a přáteli.
- Požádejte své blízké, aby Vám po určitou dobu pomohli při plnění Vašich obvyklých povinností.
- Zvažte, nakolik by Vám pomohlo snažit se co nejdříve zapojit do normálního života.
- Do svého režimu zahrňte čas na relaxaci. Pomoci Vám může i aktivní odpočinek (sport, práce na zahradě).
- Hledání úlevy v alkoholu, lécích nebo v přejídání chápejte jen jako vysloveně dočasné „řešení“ situace, které Vám nemůžeme doporučit.

Jak můžete pomoci někomu ve svém okolí?

- Bezprostředně po události můžete poskytnout „první psychologickou pomoc“, která spočívá v zajištění základních psychosociálních potřeb. Těmi jsou: **bezpečí, teplo, tekutiny, ticho, jasné informace a zajištění kontaktu s blízkými**.
- Lidé, kteří zažili extrémní situaci, by ani později neměli být ponecháni delší dobu o samotě.
- Snažte se být takovým lidem nablízku, vyslechněte je, ale nevyptávejte se jich příliš na žádné podrobnosti. Buďte jim „nevtíravě“ k dispozici.
- Svou připravenost pomoci výslovně oznamte. Zeptejte se druhého, co potřebuje.
- Umožněte druhému projevit emoce. Pláč bývá léčivý. Buďte zároveň připraveni mlčet spolu s druhými.
- Tolerujte neobvyklé projevy a změny nálad svých blízkých.
- Dopřejte každému čas se vzpamatovat. Snižte nároky na „výkon“ (v zaměstnání i doma).
- „Nespěchejte na radost“, tím byste postižené nepřímo nutili, aby tvrdili, že už jim je dobře.
- Buďte připraveni poskytnout praktickou pomoc (při zajišťování běžných denních povinností a při kontaktu s úřady, pojišťovnou, zaměstnavatelem).
- Pozornost věnujte především starším osamělým lidem, lidem nemocným, či jinak oslabeným, i těm, kteří se začali vyhýbat kontaktům s okolím.
- Ani dětem není dobré zatajovat pravdu. Je třeba jim, úměrně věku, vysvětlit, co se stalo a umožnit jim zúčastnit se rituálů, které například souvisí s úmrtím blízkého člověka.
- Zprostředkujte případně i pomoc odborníka – psychologa, lékaře, duchovního nebo psychosociálního pracovníka.

Neváhejte se obrátit na odborníky:

- Hledejte informace o tom, na koho se můžete obrátit při řešení Vaší situace, nebo situace osob ve Vašem okolí.
- Kontaktujte koordinátora psychosociální pomoci v regionu, kde žijete. Ten Vám zprostředkuje další informace a spojení na odborníky, nebo podporu, kterou potřebujete.
- Telefonicky se můžete anonymně obrátit na některou z linek důvěry.
- Neváhejte se i přímo obrátit na lékaře, psychology, sociální pracovníky či duchovní.
- Při hledání příslušných kontaktů Vám mohou být nápomocni pracovníci Policie České republiky nebo Hasičského záchranného sboru České republiky.
- Při některých mimořádných událostech zřizuje psychologické pracoviště Ministerstva vnitra speciální telefonickou poradenskou linku, o které se občané dozví z hromadných informačních prostředků.



Kde naleznete další informace?

Scénáře v této brožuře se snaží obecně reagovat jen na nejzákladnější možná ohrožení. Získání doplňujících informací, vztahujících se například přímo k místu Vašeho pobytu, závisí na Vaší vlastní iniciativě.

- Každý občan, právnická osoba nebo podnikající fyzická osoba získá potřebné informace o charakteru možného ohrožení, o záchranných a likvidačních pracích a ochraně obyvatelstva na příslušném obecním úřadu (případně na obecním úřadu obce s rozšířenou působností, magistrátu nebo úřadu konkrétní městské části).
- Zaměstnanec získá příslušné informace od svého zaměstnavatele.
- Kdokoli může s případnými dotazy kontaktovat kterékoliv územní pracoviště Policie České republiky, Hasičský záchranný sbor České republiky, zdravotnickou záchrannou službu nebo služebnu obecní policie.
- V konkrétní situaci se řiďte instrukcemi zasahujících specialistů, případně informacemi z hromadných informačních prostředků.

Příloha: Přehled vysílačů Českého rozhlasu – velmi krátké vlny (zdroj: <http://www.rozhlas.cz/informace/vysilace>)

vysílač	lokality	ČRo 1		ČRo 2		ČRo 3		regionální stanice ČRo		
		MHz	kW	MHz	kW	MHz	kW	MHz	kW	Název
Praha	Cukrák							100,7	50,00	ČRo 4 - Rádio Wave
Praha	Mahlerovy sady	94,6	5,00			105,0	5,00	92,6	5,00	Regina
Praha	Petřín			91,2	2,80					Region – Střední Čechy
Mladá Boleslav	Doubek							100,3	0,50	
Kutná Hora	Vysoká			102,2	1,00			100,5	3,16	
Rakovník	Louštín							100,4	1,00	
Kladno	Kladno město							100,5	0,20	
Příbram	Drahlín					107,0	1,00	100,0	1,00	
Příbram	Kozíčín	102,2	0,40							
Benešov	Kochánov					99,0	1,00			
Votice	Mezivrata	93,1	95,00	103,2	95,00					
České Budějovice	Kleť	91,1	78,00					106,4	78,00	
České Budějovice	Kluk					96,1	40,00			
České Budějovice	Včelná			103,7	1,00					
Slavonice								88,2	1,00	
Kaplice	Poluška					105,9	0,20			
Nové Hrady	Dobrá Voda			102,2	1,00					Plzeň
Písek	Jarník	97,0	1,00	98,9	1,00	105,2	1,00			
Plzeň	Košutka							91,0	1,00	
Plzeň	Radeč	99,2	10,00			93,3	10,00	106,7	10,00	
Plzeň	Krašov	89,1	80,99	101,7	80,99	95,6	80,99			
Klatovy	Barák	99,8	10,00					102,4	10,00	
Klatovy	Doubrava			90,3	10,00	88,6	10,00			
Domažlice	Vraní vrch	98,0	10,00					105,3	10,00	
Tachov	Tachov letiště							106,3	0,40	
Železná Ruda	Pancíř							95,8	0,20	
Sušice	Svatobor	90,6	1,00							
Kašperské Hory	Javorník					107,2	1,00			
Karlovy Vary	Tři kříže	102,6	0,10					91,0	1,00	
Karlovy Vary	sídlíště					105,7	0,20			
Jáchymov	Klínovec							103,4	1,00	
Cheb	Zelená hora					106,2	0,70			
Mariánské Lázně	Dyleň	97,6	1,00					100,8	1,00	
Aš	Háj							96,7	0,20	
Ústí nad Labem	Buková hora	90,9	100,00			104,5	100,00	88,8	100,00	Sever
Ústí nad Labem	Stříbrníky			98,6	1,00					(Liberec)
Varnsdorf	Jedlová					88,4	0,20	98,5	0,20	
Chomutov	Jedlová hora	98,9	9,33	94,2	9,33	96,3	9,33	103,1	9,33	
Liberec	Vratislavice							91,3	0,50	
Liberec	Proseč							102,3	1,00	
Liberec	Ještěd	95,9	20,00	89,9	20,00	103,9	20,00			
Hradec Králové	komín ČKD							95,3	1,00	
Trutnov	Černá hora	88,5	10,00			101,9	10,00	90,5	20,00	
Rychnov n.Kněžnou	GSM							96,5	1,00	
Jičín	Tábor			106,9	1,00					
Pardubice	TKB							101,0	1,00	
Pardubice	Krásné	89,7	100,00	100,1	100,00	102,7	100,00	104,7	9,90	
Svitavy	Kamenná horka							102,4	1,00	
Olomouc	Radíkov							92,8	0,80	Olomouc
Olomouc	Pohořany			107,2	0,50					
Jeseník	Praděd	91,3	20,00			98,2	20,00	106,8	20,00	
Lipník nad Bečvou	Helvěstýn							88,7	0,10	
Ostrava	Hošťálkovice	101,4	43,00			104,8	43,00	107,3	2,80	Ostrava
Opava	Chlebičov							102,6	0,50	
Třinec	Javorový	92,1	1,00	101,9	1,00			105,3	1,00	
Valašské Meziříčí	Radhošť	92,5	7,20			96,8	7,20	99,0	10,00	
Valašské Meziříčí	Strážka			89,9	1,00					Hradec Králové
Jeseník - město				88,7	0,20					
Vrbno pod Pradědem	Anenský vrch			103,6	1,00			95,5	1,00	
Brno	Hády			92,6	5,75	90,4	5,75	93,1	2,00	
Brno	Kojál	95,1	83,00			102,0	83,00	106,5	67,00	Brno
Hodonín	Babí lom	106,2	9,10	107,8	2,80	100,4	9,10	93,6	9,10	
Znojmo	Za humny	101,2	1,00			99,2	3,00	97,3	3,00	
Uherské Hradiště	siló							99,1	0,20	
Zlín	Tlustá hora	99,5	5,50			94,8	5,50	97,5	5,50	(Zlín)
Zlín	Mladcová			107,7	5,00					
Uherský Brod	Černá hora	93,0	1,00					107,3	1,00	
Vsetín	Bečevná	92,1	0,08	102,9	0,10	98,3	0,08	89,5	0,08	
Jihlava	Strážník			107,1	10,00			87,9	10,00	Region - Vysočina
Jihlava	Javořice	90,7	20,00			95,4	20,00			

Příloha: Váš osobní seznam důležitých kontaktních spojení a údajů

instituce / údaj	číslo	Poznámka
linky tísňového volání, které jsou k dispozici zdarma		
Jednotné „evropské“ číslo tísňového volání	112	Číslo můžete použít ve všech mimořádných situacích a případech, kdy si nejste jisti, o jaký druh ohrožení se jedná. Na lince je možná komunikace v angličtině a některých dalších jazycích.
Policie České republiky	158	Číslo použijte, pokud jste svědky dopravní nehody nebo spáchání trestného činu.
Hasičský záchranný sbor České republiky	150	Číslo použijte, pokud jste svědky požáru nebo havárie s únikem nebezpečné látky.
Zdravotnická záchranná služba	155	Číslo použijte při stavech ohrožujících život a zdraví lidí.
Obecní policie	156	Číslo použijte zejména pokud jste svědky narušení místních záležitostí veřejného pořádku (v obci, kde taková složka působí).
další telefonní čísla a jiné údaje		
lékař		
dětský lékař		
zubař		
energetická společnost (dodavatel elektřiny)		
plynárna		
vodárna		
telefonní společnost		
banka		
pojišťovna		
autoopravna		
zvěrolékař		
hygienická služba		
telefon domů		
telefon do školy		
telefon do zaměstnání		
číslo občanského průkazu		
číslo pasu		
číslo řidičského průkazu		
číslo průkazu zdravotní pojišťovny		

Tuto stránku ve svém vlastním zájmu ve spolupráci se všemi členy domácnosti svědomitě vyplňte. Vyplněné listy uložte ve vodovzdorném průhledném pouzdře (např. tzv. eurodesky) na dohodnutém místě. Kopie seznamu by měla být v případě potřeby součástí Vašeho pohotovostního zavazadla.

Příloha: Vaše pohotovostní (evakuační, úkrytové) zavazadlo. Nezapomněli jste na nic?

01) Vaše pohotovostní zavazadlo: Vejde se do něho všechno potřebné? Je dostatečně pevné? Dokážete ho nést delší dobu? Ideální je v takové situaci použít batoh: zůstanou Vám volné ruce pro další činnost.	<input type="checkbox"/>
02) Váš oděv: Je dostatečně pohodlný, přizpůsobený počasí? Vydržíte v něm v případě potřeby i delší dobu jít nebo čekat pod širým nebem? Totéž platí pro obuv: Je dostatečně pohodlná a vhodná do neschůdnějšího terénu?	<input type="checkbox"/>
03) Základní trvanlivé potraviny (konzervy, důkladně zabalený chléb, čokoláda, tyčinky müsli).	<input type="checkbox"/>
04) Pitná voda, doporučujeme alespoň 4,5 litru na osobu (tedy 3 PET láhve o objemu 1,5 litru).	<input type="checkbox"/>
05) Příbor a jídelní miska (pokud možno nerezové).	<input type="checkbox"/>
06) Polní láhev (čutora).	<input type="checkbox"/>
07) Léky, které užíváte a předpisy na ně.	<input type="checkbox"/>
08) Další léčiva, jako přípravky proti bolesti a nachlazení.	<input type="checkbox"/>
09) Vitamíny, obvazy, náplasti.	<input type="checkbox"/>
10) Další případné zdravotní pomůcky (brýle, kontaktní čočky, naslouchátko, aplikátor inzulinu).	<input type="checkbox"/>
11) Přikrývka nebo spací pytel.	<input type="checkbox"/>
12) Izolační podložka („karimatka“, „alu-matka“, nafukovací matrace, nebo alespoň igelitová plachta o velikosti cca 1 x 2 metry). Nafukovací polštářek.	<input type="checkbox"/>
13) Náhradní oděv a obuv, s ohledem na počasí.	<input type="checkbox"/>
14) Spodní prádlo (alespoň na 2 dny).	<input type="checkbox"/>
15) Toaletní a hygienické potřeby (toaletní papír, mýdlo, kartáček na zuby, zubní pasta, ručník).	<input type="checkbox"/>
16) Originály a odděleně od nich i kopie důležitých dokladů (občanský průkaz, cestovní pas, rodný list), čísla kont, pojistné smlouvy, doklady k nemovitostem, automobilu, firmě (to vše v nepromokavých obalech).	<input type="checkbox"/>
17) Kartička, na které budou uvedeny informace o Vašem zdravotním stavu (včetně krevní skupiny) a jména osob, které je vhodné informovat, pokud by se Vám něco přihodilo.	<input type="checkbox"/>
18) Peníze, platební karty nebo vkladní knížky, snadno přenosné cennosti (šperky). Cenná data z Vašeho počítače (vypálená na CD-ROM nebo uložena na USB).	<input type="checkbox"/>
19) Seznam klíčových telefonních čísel, adres a jiných pro Vás důležitých údajů.	<input type="checkbox"/>
20) Kvalitní nůž (nejlépe skládací, víceúčelový – tedy takový, který může plnit funkci nůžek, otvírače konzerv, pilky atd.).	<input type="checkbox"/>
21) Svítilna a rozhlasový přijímač – obojí na baterie. Náhradní baterie k oběma přístrojům.	<input type="checkbox"/>
22) Zápalky, svíčky, zapalovač.	<input type="checkbox"/>
23) Mobilní telefon a nabíječka.	<input type="checkbox"/>
24) Aktuální a dostatečně podrobné turistické mapy okolí Vašeho bydliště.	<input type="checkbox"/>
25) Kniha, hračky pro děti, drobné společenské hry.	<input type="checkbox"/>
26) Poznámkový bloček, tužka, šití.	<input type="checkbox"/>

TEST BDĚLOSTI

**Materiál vznikl v rámci odboru bezpečnostní politiky Ministerstva vnitra
(autoři: Oldřich Krulík, Eva Staňová, Vladimír Souček a Ondřej Bos).
Dokument je možné za předpokladu uvedení zdroje libovolně šířit.**

správné odpovědi: 1d, 2b, 3c, 4a, 5a, 6a, 7b, 8c, 9b, 10b, 11c, 12a, 13c, 14b, 15c, 16c, 17c, 18d, 19b, 20d

- 1) Jak budete reagovat, když při chůzi po ulici uslyšíte kolísavý zvuk sirény (varovný signál "Všeobecná výstraha")?
 - a. zůstanete tam, kde jste, a čekáte na další pokyny;
 - b. začnete hledat speciální zodolněný kryt;
 - c. dopravíte se do místa bydliště, ať je jakkoli daleko;
 - d. vyhledáte úkryt v jakékoli nejbližší stabilní budově.

- 2) Jak vám může nejvíce uškodit "špinavá bomba"?
 - a. přímým radioaktivním zářením, proto před ní v zásadě neexistuje improvizovaná ochrana;
 - b. tím, že vdechnete rakovinotvorné částičky radioaktivní látky (tomu se můžete účinně bránit navlhčenou rouškou přes nos a ústa);
 - c. ušpiní váš oděv a obuv, což je sice nepříjemné, ale ne životu nebezpečné;
 - d. vyvolá elektromagnetický výboj, který vyřadí z činnosti všechny elektrické přístroje.

- 3) Pokud vlastníte tablety jodové profylaxe, kdy je použijete?
 - a. pravidelně užíváte jednu tabletu denně, nejlépe ráno, nalačno;
 - b. potom, co jste byli prokazatelně vystaveni účinku radiace, užitím tablety se zpětně sníží míra vašeho ozáření;
 - c. preventivně, v případě kdy předpokládáte, že v brzké době dojde k vašemu ozáření; vaše štítná žláza (která je radiací obzvláště zranitelná) se nasatí jódem a případné ozáření jí neuškodí;
 - d. je to lhostejné; tyto tablety slouží jen k uklidnění veřejnosti a v případě neštěstí vám nijak nepomohou.

- 4) Jak budete reagovat na výzvu oprávněných orgánů k evakuaci budovy nebo území?
 - a. výzvu bezodkladně poslechnete a ujistíte se, že ji nepřeslechli ani vaši bezprostřední sousedé;
 - b. záleží v zásadě na vašem osobním rozhodnutí, jak se zachováte; výzva k evakuaci je pouze nezávazné doporučení;
 - c. evakuace je povinná pouze pro osoby do 15 let věku, ostatní jsou povinni zůstat;
 - d. evakuují se pouze osoby, jejichž zásoby pitné vody a potravin by nevydržely alespoň pět dní.

- 5) Když se stanete rukojmím, co oznámíte zločincům, kteří vás zadržují?
 - a. pokud možno jenom to, na co se vás přímo zeptají, jinak se chováte apaticky;
 - b. ujistíte je, že jste je poznali a zapamatovali si jejich tváře – a že jakmile budete na svobodě, tak je policistům podrobně popíšete;
 - c. aktivně se jim nabízíte a informujete je o všem, o čem se domníváte, že by jim mohlo prospět;
 - d. hlasitě naříkáte a křičíte, přičemž nejste k utišení.

- 6) Jak se nejlépe ochráníte před únikem chemických látek?
 - a. neexistuje všeobecně platný postup: ačkoli ve většině případů je doporučováno hledat úkryt ve vyšších patrech a utěsněné místnosti, v závislosti na povětrnostních podmínkách, druhu uniklé chemikálie a její koncentraci může být vhodnější riskovat dílčí otravu a snažit se uprchnout z místa incidentu;
 - b. vždy a za všech okolností se ukryjete ve sklepě;
 - c. jedinou, a to jenom dílčí, ochranu poskytuje profesionální plynová maska; pokud ji nevládníte, jste ztraceni;
 - d. univerzální ochranu vám zajistí rouška, namočená v roztoku jedlé sody ve vodě (v poměru 2:1); takto vybaveni můžete chodit i pod širým nebem v zasažené oblasti libovolně dlouho.

7) Můžete na tísňovou linku poslat SMS?

- a. ano, ale pouze poté, co jste se minimálně třikrát nedovolali;
- b. v některých konkrétních případech to možné je, ale mobilní operátoři tuto možnost ve smluvních podmínkách „pro jistotu“ zpravidla negarantují;
- c. ano, ale pouze z telefonu pořízeného po 1. lednu 2004;
- d. ano, bez omezení.

8) Pro koho je určeno číslo tísňového volání "112"?

- a. výhradně pro cizince; oznámení v češtině nebudou vyslechnuta;
- b. pouze pro případy, u kterých není volajícímu zřejmé, zda jejich řešení náleží policistům, hasičům nebo zdravotníkům;
- c. pro naprosto jakékoli případy tísňového volání, včetně cizojazyčných;
- d. toto číslo platí pouze v ostatních členských státech Evropské unie: zde obdržíte informace o náležitém chování v mimořádné situaci v češtině.

9) Co uděláte, pokud od vám neznámého odesílatele obdržíte zásilku, která obsahuje blíže neurčený podezřelý prášek, roztok nebo přístroj?

- a. zásilku okamžitě odnesete nebo odvezete na nejbližší poštu;
- b. se zásilkou už dál nehýbete, vyklidíte a uzavřete místnost, kde se nalézá, a zatelefonujete policistům (linka 158);
- c. zavoláte všechny osoby, které jsou v domácnosti nebo na pracovišti, požádáte je, aby zásilku pozorně prozkoumali a sdělili vám svůj názor na to, jak postupovat;
- d. zásilku vyhodíte do popelnice a dále se o ni už nestaráte.

10) Na koho se můžete obrátit, pokud se dostanete do potíží v zahraničí, v zemi, kde není zastupitelský úřad České republiky, a s postupem místních orgánů nejste spokojeni?

- a. na nikoho, musíte se pokusit vrátit zpět do vlasti;
- b. na zastupitelský úřad jakéhokoli jiného státu Evropské unie;
- c. na jakoukoli firmu, která prodává výrobky z České republiky;
- d. na zastoupení dopravní firmy, se kterou jste do země přicestovali.

11) Pokud oznámíte nález nebezpečného předmětu nebo obdržení podezřelé zásilky a toto podezření se nepotvrdí, co bude následovat?

- a. budete muset uhradit paušální částku za výjezd jednotek integrovaného záchranného systému (650,- Kč za osobu a každou započatou hodinu + náklady na pohonné hmoty);
- b. o dalším postupu rozhodne přestupková komise, příslušná k místu vašeho bydliště;
- c. nic se neděje, jednali jste v dobrém úmyslu a žádný trest vám nehrozí; není vaší vinou, že jste nedokázali odborně posoudit bezpečnost či nebezpečnost konkrétního předmětu;
- d. můžete být potrestáni až dvěma lety odnětí svobody.

12) Kolik stojí telefonát na linku tísňového volání?

- a. všechna volání jsou zdarma, hovořit můžete v zásadě libovolně dlouho, pokud to operátor považuje za účelné;
- b. cena za telefonát se řídí aktuální sazbou za místní hovor;
- c. jedná se o paušální částku 5,- Kč za minutu, bez ohledu na denní dobu;
- d. zpoplatněna jsou volání, trvajících déle než 3 minuty (s délkou hovoru cena progresivně roste).

13) Jak budete postupovat, když zjistíte virus ve vašem počítači?

- a. nijak, viry počítači neškodí; to je jen reklamní trik společností, které vydělávají na antivirových programech;
- b. ihned naformátujte harddisk, ať již je jeho obsah jakkoli cenný a nezálohovaný;
- c. pokusíte se rychle zjistit vlastnosti konkrétního viru (na Internetu – z jiného než infikovaného počítače, od informovanějších přátel nebo kolegů, u specializované firmy) a tomu přizpůsobíte svoje jednání;
- d. zcela postačí, když vypnete připojení k Internetu, virus se pak stává neškodným.

14) Co je nevhodnějším evakuačním zavazadlem?

- nejvhodnější je solidní a plechem pobitá truhla, která obstojí i při nešetrném zacházení;
- ideální je pohodlný batoh, který dokážete dlouho nést, a zároveň vám zůstanou volné ruce;
- doporučována je papírová krabice, která může být v evakuačním středisku spálena jako otop;
- pro tento účel byla vyvinuta speciální normovaná brašna, obsahující i základní doporučené položky, a jejíž distribuci zajišťují všechny služebny Hasičského záchranného sboru České republiky a některé další instituce (pošty, obecní úřady obcí s rozšířenou působností, lékárny, atd.).

15) Pokud uvíznete v troskách, co uděláte?

- od samého začátku ze všech sil křičíte, tím pomoc přivoláte nejpravděpodobněji;
- v troskách se orientujete pomocí zapalovače; noste ho proto stále s sebou, i když jste nekuřáci;
- pokud je to možné, snažte se dostat do blízkosti trubek a poklepem na ně o sobě dát vědět; křičte, až když slyšíte, že se zachránci pohybují nedaleko od vás;
- je vaší povinností se pokusit za každou cenu z trosk vyprostit, a to i v případě, že tím hrozí další zřícení stavby.

16) Jak budete postupovat, jestliže se stanete (vy, vaše firma) adresátem výhrůžky bombového útoku či obětí vydírání?

- volajícího důrazně požádáte, aby vám věrohodně dokázal, že bombu skutečně vlastní;
- volajícímu nařídíte, aby se obracel výhradně na místně příslušnou služebnu policie;
- telefonát pozorně vyslechnete, přičemž se snažíte zapamatovat všechny podrobnosti; pokud je to možné, telefonát nahráváte; ihned po jeho skončení se obrátíte na policii;
- vůbec se takovým telefonátem nebudete zabývat a zavěsíte.

17) Pokud na vaši psychiku dolehla konkrétní tragická událost:

- doporučujeme vám tuto skutečnost příliš neventilovat; riskujete tak totiž hospitalizaci v psychiatrické léčebně;
- jedná se o vaši soukromou záležitost, kterou vám doporučujeme řešit volně dostupnými léky;
- přikláníme se k názoru některých odborníků, kteří doporučují se se situací vypořádat za pomoci alkoholu;
- není se zač stydět; příznaky vaší duševní nerovnováhy jsou normální reakcí na nenormální situaci; neváhejte se žádostí o pomoc obrátit na vaše blízké, na linku důvěry, na koordinátora psychosociální pomoci v regionu, kde žijete, na lékaře a psychology, sociální pracovníky či duchovní.

18) Kde můžete nalézt další informace o doporučeném chování v případě ohrožení v konkrétní lokalitě?

- takové informace aktivně nehledejte; jedná se zpravidla o údaje utajované povahy – jejich aktivním hledáním se vystavujete pozornosti kontrarozvědky a případně i trestnímu stíhání;
- veřejnosti jsou určeny výhradně informace v regionálním a místním denním tisku;
- největší váhu přikládáte ústředním orgánům státní správy, nejlépe ministerstvům: je jejich povinností vám přímo odpovědět na situaci v jakékoli konkrétní lokalitě;
- v zásadě nejdobnější a místně nevhodnější informace obdržíte na místně příslušném obecním úřadě, případně obecním úřadě obce s rozšířenou působností, respektive na místně příslušné stanici Hasičského záchranného sboru České republiky nebo služebně Policie České republiky.

19) Co se rozumí pod pojmem „protišoková poloha“?

- zcela vodorovná poloha na zádech; do ní musíte postiženého umístit za všech okolností;
- poloha na zádech, s nohama asi 20 centimetrů nad podložkou; do ní postiženého umístíme, pokud sám dýchá a funguje i jeho krevní oběh;
- poloha v polosedě nebo ještě lépe vsedě; tak budete moci postiženému lépe dodávat tekutiny, které právě v této situaci nejvíce potřebuje;
- poloha na boku, s ústy směrem dolů, aby tak mohly vytékat zvratky, které by jinak zneprůchodnily dýchací cesty.

20) Jak budete postupovat, pokud se stanete obětí vydírání, přičemž zločinci zdůrazní, abyste nekontaktovali policii?

- policii nesmíte v žádném případě kontaktovat; ukázali byste se tak pro zločince jako nedůvěryhodný partner;
- policii smíte kontaktovat až po uplynutí 24 hodin od předání výkupného;
- policii kontaktovat můžete, ale ta se vašim oznámením stejně nebude zabývat;
- policii kontaktujete okamžitě; boj proti únosům a vydírání patří mezi trvalé priority policejní práce; objasňenost takových případů je velmi vysoká.

