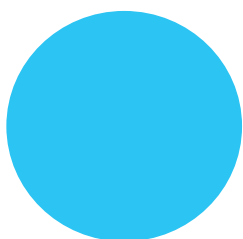
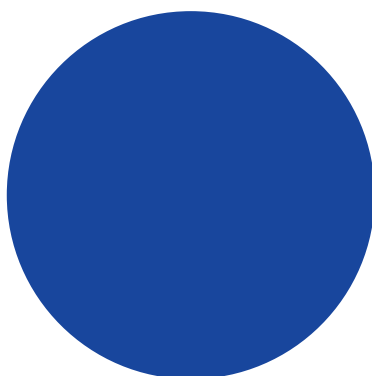


BEZPEČNOST PRE DETI



OBSAH

| | |
|--|----|
| Predhovor | 03 |
| Šikanovanie | 04 |
| Grooming | 06 |
| Falošné správy | 07 |
| Civilná ochrana a varovanie obyvateľstva | 08 |
| Evakuácia | 13 |
| Požiare v domácnosti | 16 |
| Horskí záchranári | 18 |
| Prvá pomoc | 22 |
| Literatúra | 24 |
| Dôležité informácie a kontakty | 26 |

PREDHOVOR

Milé deti, milí rodičia, milí priatelia,

v rukách držíte našu prvotinu pre deti... Touto publikáciou sa snažíme šíriť osvetu v rôznych oblastiach bezpečnosti a vychádza nie len z našich poznatkov, ale aj zo zážitkov a skúseností získaných zo štyroch ročníkov letnej školy Mladý záchranár, ktorá sa v tomto roku po prvýkrát (a veríme, že nie naposledy) konala vo forme pobytového tábora. Príprava a organizácia takéhoto podujatia síce nebola jednoduchá, ale aj vďaka skúsenému tímu animátorov, lektorov, dobrovoľníkov a vás, výsledok stál za to!

Zážitky a vedomosti sa pretavili do týchto strán a sú výsledkom spolupráce niekoľkých ľudí. Publikácia je rozdelená do troch hlavných tematických okruhov podľa tém tábora, a to bezpečáci, krízaci a záchranári. Vybrali sme prvé témy, ktorým sa v nej venujeme a veríme, že sa pri nich niečo naučíte, a taktiež sa zabavíte. „Bezpečáci“ sa venujú témam hoaxov a dezinformácií, šikany či groomingu. „Krizaci“ sa zamerali na civilnú ochranu, ako sa chrániť pred vybranými mimoriadnymi udalosťami a čo si zobrať ak sa musíte evakuovať. „Záchranári“ opisujú prvú pomoc pri zraneniach, ako sa správať pri požiari v domácnosti a Horskej záchrannej službe, ktorá bola súčasťou nášho tábora.

Čo nás veľmi potešilo bolo získanie finančnej podpory od NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže, ktorá nám pomohla nielen pokryť všetky náklady, ale aj ďalej sa rozvíjať, za čo sme nesmierne vďační. Veríme, že už dnes sa všetci tešíte na ďalšie pokračovanie letnej školy Mladý záchranár a spoločnými silami spravíme z tábora znova krásnu aktivitu. Časom by sme boli radi ak pribudne aj pokračovanie tejto publikácie a stala by sa z toho tradícia po každom tábore.

Katarína, Viktor, Valika a celý organizačný tím

BEZPEČÁCI

ŠIKANOVANIE



Šikanovanie

- Správanie, ktorého úmyslom je ublíženie, ohrozenie alebo zastrašovanie iného.
- Úmyselný spravidla opakovaný útok voči jednotlivcovi alebo skupine, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia alebo nemôžu účinne brániť.

Kyberšikanovanie

- Forma šikanovania, pri ktorej ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (počítač, telefón, tablet, internet...) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie.

ÚMYSEL AGRESIA PREVAHA JEDNÉHO ✘

Fyzický útok, urážanie, nadávky, posmech, zosmiešňovanie, príkazy agresora vykonať určitú vec proti vôli obeť, krádežou vecí, vyhrážanie, zastrašovanie, vydieranie, zneužitie osobných údajov, šírenie nepravdivých informácií, kyberšikanovanie, prehliadanie, ignorovanie, zámerné vyčleňovanie z kolektívu, nedobrovoľné vystavovanie agresívnym situáciám...

www.sikana.sk



ČO ROBIŤ, KED' SI ŠIKANOVANÝ?

RODIČIA UČITEĽ KAMARÁT

Zdôver sa niekomu, komu veríš

SÚRODENEČ ODBORNÍCI TRÉNER ✓

Linka detskej istoty

- Nonstop telefonická a anonymná poradňa na bezplatnom tel. čísle 116 111.
- Emailová poradňa, cez kontaktný email na adresu potrebujem@pomoc.sk.
- Chatová poradňa každý deň na www.lds.sk od 18:00 – 22:00 hod.

Linka detskej dôvery

- Telefonická pomoc na čísle 0907 401 749, každý pracovný deň od 14:00 – 20:00 hod.
- Emailová poradňa, pomoc cez email na odkazy@linkadeti.sk.
- Chatová poradňa od 14:00 – 19:00 hod. na stránke www.linkadeti.sk.

IPčko.sk

- Pomoc cez chat na stránke www.ipcko.sk, ktorá je k dispozícii non-stop, anonymne a bezplatne.
- Pomoc cez email je možná na adrese poradna@ipcko.sk.

Rady na záver

Ak si obeť

1. Nie je to tvoja vina
2. Nie si v tom sám, zdôver sa
3. Nereaguj na agresiu agresiou
4. Uschovaj dôkazy (snímky obrazovky)
5. Nahlás to

Ak si svedok

1. Nebuď ticho
2. Podpor toho, komu ubližujú
3. Vždy zareaguj
4. Dopraj čas obeti aby sa ti zdôverila
5. Porad obeti čo môže robiť

GROOMING

Situácia, keď (väčšinou) dospelý človek osloví dieťa alebo mladého človeka s cieľom sexuálneho kontaktu. Človek, ktorý takýto kontakt vyhľadáva, sa nazýva **sexuálny predátor**.

Takáto osoba sa bude snažiť:

1. Získať tvoju dôveru sladkými rečami.
2. Byť k tebe milý, ponúkať ti darčeky alebo peniaze.
3. Neskôr môže v tebe vyvolávať pocity viny alebo ľútoti.

Kedy byť obzvlášť opatrný?

- Keď ti niekto posielal veľa správ alebo si s tebou píše cez viaceré aplikácie.
- Keď sa ťa pýta na veľa osobných otázok napr. o rodine, škole, záľubách.
- Keď od teba požaduje, aby si nikomu nehovoril o tom, že si s ním/ňou píšeš.
- Keď ti dáva citlivé otázky, pri ktorých sa necítiš pohodlne.
- Keď ti posielal nevhodné, odhaľujúce, nahé alebo sexuálne fotky alebo videá.
- Keď od teba požaduje, aby si mu/jej poslal/a nahé, intímne či sexuálne fotografie alebo videá.
- Keď ťa láka na osobné stretnutie pod zámienkou rôznych sľubov, návrhov či vydieraním a žiada ťa, aby si to nikomu nepovedal.

Ak od teba ktokoľvek požaduje nahé, sexuálne alebo intímne fotografie či videá, a ty ešte nemáš 18 rokov, nie je to v poriadku, je to trestný čin.

NEVER NIKOMU, KTO TI BUDE HOVORIŤ NIEČO INÉ!

NIE!

Máš právo povedať NIE

- Ak sa ti niečo nepáči,
- Ak máš pocit, že sa cítiš v niečom alebo s niečím nepohodlne,
- Ak ťa niekto núti súhlasiť s niečím, čo sa ti nepozdáva,
- A aj keď pôvodne od teba súhlas získal a už to nechceš urobiť,
- Ak sa zmenil tvoj názor na nejakú vec, dohodu, prísľub, fotku, video alebo komunikáciu,
- Keď sa dostaneš do situácie, ktorá sa ti nezdá.

Ak si sa stal obeťou

1. Nezdíľaj nič viac.
2. Uschovej dôkazy (snímky obrazovky).
3. Ukonč komunikáciu.
4. Nič neplať.
5. Zdôver sa niekomu, komu dôveruješ.



FALOŠNÉ SPRÁVY

Informácie, ktoré zámerne napodobňujú formát spravodajstva, pričom ich tvorcovia úmyselne alebo neúmyselne zavádzajú svoje publikum a ich šírením skresľujú realitu.

Dezinformácia

Akákoľvek nepravdivá informácia (text, obrázok, video, zvuk), ktorej cieľom je oklamať, poškodiť povesť alebo reputáciu, či inak ublížiť realite a využíva sa zámerne.

Hoax

Virálne rozšírená dezinformácia.

Prečo hoax vniká?

1. Úmyselná manipulácia
2. Clickbaity
3. Chyba z nepozornosti

Clickbait – výnosné „podnikanie“, ktorého hlavným cieľom je príjem z reklamy umiestnenej na stránkach šíriacich hoaxy.

Ako sa hoaxom brániť a kde si overiť informácie?

- Prever si obsah
- Prever si médium
- Prever si autora
- Prever si zdroje
- Prever si obrázky
- blbec.online
- Checkbot
- Google Image Search
- www.konspiratori.sk
- Hoaxy a podvody – Polícia SR

Znaky hoaxov

- Toto nie je hoax!!!, Toto je pravda!! – hoaxy popierajú, že by hoaxami boli.
- Nemajú autora.
- Sú naliehavé.
- Varujú pred neexistujúcim nebezpečenstvom.
- Obsahujú neodolateľné ponuky.
- Vyzývajú na rozposlanie – Šírte ďalej, zdieľajte, kým nezmažú.
- CAPS LOCK.
- !!!!!!!!!!!!!!! – čím viac výkričníkov, tým lepšie.
- ????? – aj otáznikov je v hoaxoch viac ako dosť.
- Odvolávajú sa na „authority“ (vymyslení lekári, odborníci,...).
- Zlá gramatika.

Prítomnosť jednej alebo viacerých týchto charakteristík nie je nevyhnutne dôkazom toho, že stránka je nedôveryhodná.

Hoax na záver...

Zoo v Edinburghu majú pracovnú pozíciu zdvíhač tučňakov.

Keď ponad Zoo preletí lietadlo, tučňiaky z neho údajne nevedia odtrhnúť oči. Nakláňajú hlavy dozadu, až sa prevrátia na chrbát a potom sa nevedia zdvihnúť.



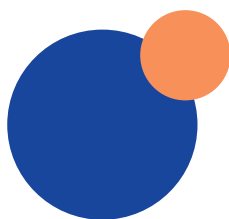
KRÍZACI

CIVILNÁ OCHRANA

Civilná ochrana je systém úloh a opatrení zameraných na ochranu života, zdravia a majetku, spočívajúcich najmä v analýze možného ohrozenia a v prijímaní opatrení na znižovanie rizík ohrozenia, ako aj určenie postupov a činností pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Jej poslaním je chrániť život, zdravie a majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.

Je jedným z najúčinnějších, najrozšírenejších a často jediným možným opatrením, ktoré sa používa pri ochrane obyvateľstva pred prípadnými následkami mimoriadnych udalostí.

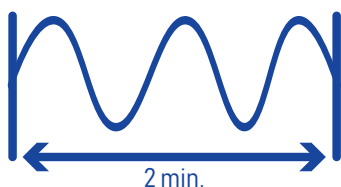
Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Najčastejšie sa dopĺňajú hovorenou informáciou vysielanou hromadnými informačnými prostriedkami (rozhlas, televízia, hlásenie z obecného/mestského rozhlasu). Zvuk sirény upozorňuje na to, že môže dôjsť alebo už došlo k mimoriadnej udalosti. Vtedy je nutné ukryť sa do vhodných priestorov alebo opustiť ohrozený priestor.



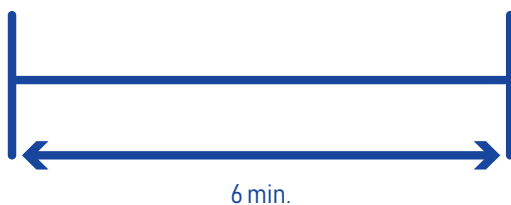


Varovné signály civilnej ochrany

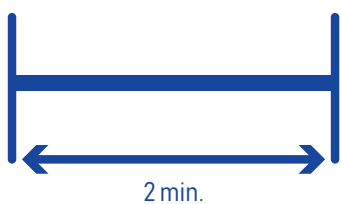
2 min. kolísavý tón – **VŠEOBECNÉ OHROZENIE**



6 min. stály tón – **OHROZENIE VODOU**



2 min. stály tón – **KONIEC OHROZENIA**



Dôležité!

Preskúšanie prevádzkyschopnosti systémov varovania obyvateľstva sa vykonáva dvojminútovým stálym tónom sirén po predchádzajúcom informovaní obyvateľstva o čase skúšky prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov. Varovací systém sa preskúšava spravidla v druhý piatok kalendárneho mesiaca o 12.00 hod.

Je jedným z najúčinnějších, najrozšírenejších a často jediným možným opatrením, ktoré sa používa pri ochrane obyvateľstva pred prípadnými následkami mimoriadnych udalostí.

Varovné signály VŠEOBECNÉ OHROZENIE, OHROZENIE VODOU a signál KONIEC OHROZENIA sa následne dopĺňajú slovnou informáciou, ktorá slúži na to, aby sa ľudia dozvedeli, čo sa stalo, kde sa to stalo, kedy sa to stalo, aké je to nebezpečné a hlavne, ako sa majú správať, aby sa ochránili.

POVODEŇ

Je prírodný jav, pri ktorom voda dočasne zaplaví územie, ktoré zvyčajne nie je zaliate vodou. Povodeň vzniká najčastejšie v dôsledku vzniku prekážky v rieke, dlhotrvajúcich dažďoch, intenzívnych dažďoch alebo pri topení snehu.

AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE POVODNE?

V prípade kritického nedostatku času:

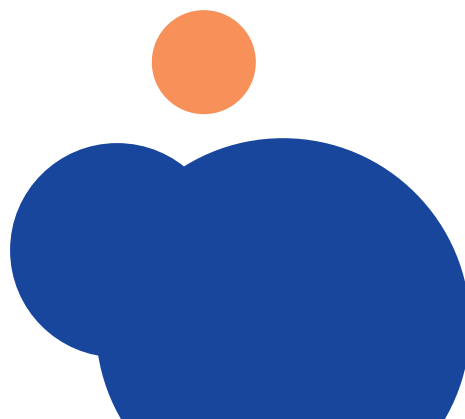
- Zanechajte akékoľvek činnosti a rýchlo sa odoberte na bezpečné (kopec, vyšší svah) alebo vopred určené miesto.

Pokiaľ máte dostatok času:

- Vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.
- Vybavenie domácností premiestnite do vyšších poschodí.
- Uzatvorte všetky okná.
- Pripravte si evakuačné vozidlo pre prípad krízovej situácie.
- Pripravte si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2 až 3 dni.
- Zoberte si nepremokavú obuv a odev.



- Odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny...).
- Informujte svojich susedov.
- Pripravte evakuáciu zvierat.
- Pripravte si evakuačnú batožinu.
- Dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.



ZEMETRASENIE

Veľkosť zemetrasenia sa stanovuje pomocou magnitúdy, ktorá sa niekedy nazýva aj Richterovou magnitúdou – podľa amerického seizmológa Charla Richtera. Ten vyvinul stupnicu na jej meranie. Magnitúda je v skutočnosti mierou vln, ktoré vysiela zemetrasenie.

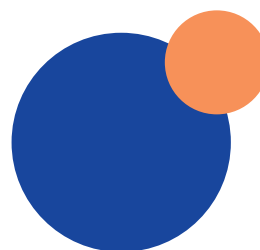
AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE ZEMETRASENIA?

Pred zemetrasením je potrebné:

- Pripraviť si prenosné rádio, baterku a lekárničku.
- Naučiť sa základy prvej pomoci.
- Mať prehľad o hlavných uzáveroch elektriny a plynu.
- Neukladať na police a skrine ťažšie predmety, ťažší nábytok oprieť o steny.
- Dohodnúť si spôsob kontaktu s členmi rodiny, príbuznými, na pracoviskách a školách počas zemetrasenia.

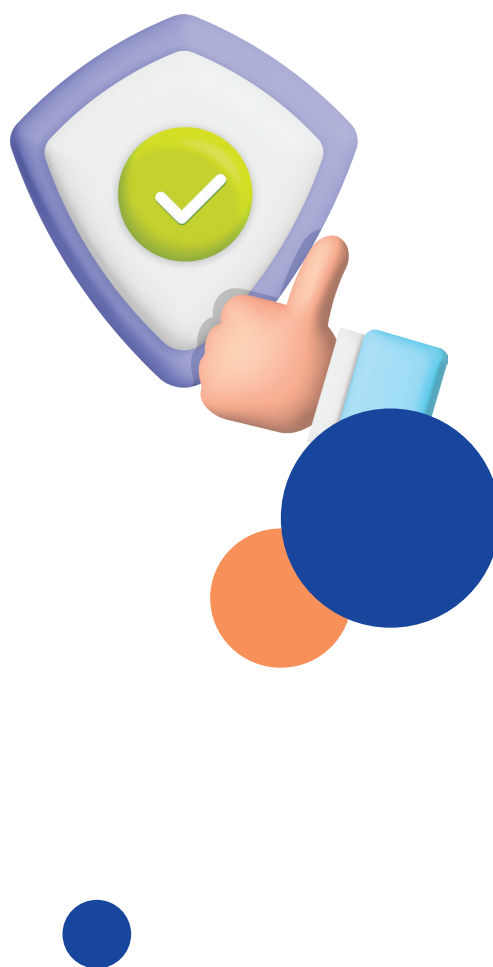
Počas zemetrasenia je potrebné:

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



Po zemetrasení je potrebné

- Opatrne opustiť budovu, pretože môže hroziť spadnutie niektorých častí v nej.
- Poskytnúť pomoc svojim mladším súrodencom, starým rodičom alebo iným osobám ktorí túto pomoc potrebujú.
- Nechodiť na miesta, kde môže hroziť povodeň.
- Skontrolovať či neuniká plyn alebo voda vo vašom okolí, prípadne či nie je porušená elektrina.
- Ak spozorujete požiar, tak je potrebné to povedať svojim rodičom a ohlásiť ho na 112 alebo 150.
- Dávať pozor, ak máte plynový sporák s otvoreným ohňom, aby v prípade ďalšieho otasu nezačal plyn unikať.
- Nepodliehať panike, sledovať správy, pokyny a informácie vysielané v rozhlase, riadiť sa pokynmi.
- Nepoužívať zbytočne telefóny na vybavovanie osobných záležitostí a prežitých dojmov, vo svojom záujme nakoľko môžete skomplikovať volanie pre tých, ktorí si potrebujú zavolať pomoc.
- Na pitie používať vodu, o ktorej viete, že je bezpečná (prevarená, balená ...).
- V prípade evakuácie alebo premiestnenia na iné miesto si zobrať so sebou pitnú vodu, potraviny, lieky, baterku, prenosný rádiový prijímač, mobilný telefón, dôležité dokumenty a vhodný odev (viac informácií v časti o evakuácii).



EVAKUÁCIA

Evakuácia je premiestnenie osôb, zvierat a prípadne vecí z ohrozeného miesta na iné bezpečné miesto. Je jedným z najúčinnějších, najrozšírenejších a často jediným možným opatrením, ktoré sa používa pri ochrane obyvateľstva pred prípadnými následkami mimoriadnych udalostí.

Evakuácia sa vyhlasuje a vykonáva až po vyhlásení mimoriadnej situácie. Odvolá sa, ak pominul dôvod, pre ktorý bola vyhlásená.

O evakuácii sa obyvatelia dozvedia prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov (TV, rádio, rozhlas). Je potrebné dodržiavať zásady, ako sa správať pri evakuácii, zobrať si evakuačnú batožinu a včas sa dostaviť na určené miesto.



Spôsoby evakuácie

Evakuácia sa realizuje **organizovane** alebo môže prebiehať **samovoľne**.

Krátkodobá evakuácia s možným návratom osôb do 72 hodín.

Dlhodobá evakuácia s možným návratom osôb po 72 hodinách.

ČO ROBIŤ?

Evakuácia

Činnosť obyvateľstva, keď zaznie siréna mimo doby pravidelného skúšania. Pri pobyte mimo budovy vyhládajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.

Ak sa nachádzate v domácnosti, zhromaždite celú rodinu a byť neupúšťajte. Presvedčte sa, či vo vašej blízkosti nie sú ohrození starí ľudia, chorí, neschopní pohybu. Postarajte sa o deti bez dozoru! Pri akejkoľvek činnosti zachovávajte pokoj a rozvahu! Ďalej:

- Nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- Vytvorte izolovaný uzavretý priestor. Uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustnými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- Uhasťte otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- Sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riadte sa podľa vysielaných pokynov.
- Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.
- Postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- Čakajte na ďalšie pokyny.

Samovoľná evakuácia

Ak je v prípade mimoriadnej udalosti vyhlásená evakuácia a chcete rýchlo opustiť priestor ohrozenia mimo organizovanú evakuáciu, vykonajte nasledovné opatrenia:

- Uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny.
- Pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (vymenované nižšie).
- Uzamknite byt.
- Skontrolujte či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii.
- V prípade, že vo vašom okolí sa nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im.
- Počúvajte miestny (obecný) rozhlas, autorádio či prenosné komunikačné zariadenia (napr. mobilný telefón s funkciou rádia), dodržiavajte pokyny orgánov vykonávajúcich evakuáciu alebo autorádio, kde sa dozviete ďalšie potrebné informácie.
- V prípade ohrozenia účinkami nebezpečnej látky priestor opúšťajte vždy kolmo na smer vetra.
- V prípade ohrozenia účinkami nebezpečnej látky použite improvizované ochranné prostriedky.
- Rešpektujte pokyny poriadkovej a bezpečnostnej služby.
- Ak odchádzate k príbuzným alebo známym, nezabudnite po príchode nahlásiť svoj pobyt na príslušných úradoch (dôležité pre zistenie počtu zasiahnutých, nezvestných atď.)
- Vždy zachovávajte rozvahu!

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

Čo si vziať do evakuačnej batožiny? V prípade evakuácie si zoberte so sebou batožinu, ktorej hmotnosť v prípade organizovanej evakuácie nesmie presiahnuť:

- 25 kg u dospeljej osoby a 5 kg príručnej batožiny,
- 15 kg u dieťaťa a 5 kg príručnej batožiny.



✓ ÁNO

Odporúča sa zobrať so sebou najmä:

- osobné doklady, peniaze, platobné karty a iné cennosti
- lieky a nevyhnutné zdravotnícke pomôcky
- základné potraviny (trvanlivé)
- pitnú vodu na dva až tri dni
- predmety osobnej hygieny
- vreckovú lampu
- prikrývku alebo spací vak
- náhradnú osobnú bielizeň, odev, obuv
- nepremokavý plášť
- ďalšie nevyhnutné osobné veci (napr. hračky pre deti)

✗ NIE

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- zbrane všetkého druhu
- alkohol a iné návykové látky
- zápachajúce látky
- ľahko zápalné látky
- objemné predmety (napr. kočík, vankúše, perinu)
- domáce zvieratá
- zapaľovače
- cigarety
- ponorné variče
- jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu a pod.

ZÁCHRANÁRI

POŽIARE V DOMÁCNOSTI



Vzplanutie oleja počas varenia

Veľká časť požiarov v domácnostiach vzniká práve pri varení, keď náhle vzplanie olej v panvici alebo hrnci. Práve v týchto situáciách robíme najväčšiu chybu, keď sa inštinktívne snažíme hasiť oheň vodou, ktorá je v kuchyni, samozrejme, najviac poruke. Keď sa však voda dostane do kontaktu s horiacim olejom, okamžite sa odparí a premení sa na explodujúcu masu. Pri požiaroch v kuchyni preto dochádza často k zraneniam spôsobeným horúcim olejom v dôsledku použitia nevhodných hasiacich látok – vody.

Čo použiť:

utierku alebo pokrievku – zamedziť prístupu vzduchu. Takéto požiare môžeme uhasiť zakrytím panvice či hrnca utierkou alebo pokrievkou, ktorá zamedzí prístupu kyslíka a oheň sa tak uduší. Čo v žiadnom prípade nepoužiť: vodu!

Ako uhasiť požiar na sporáku?

Základná zásada znie, že musíte zabrániť prístupu kyslíka. Dobré poslúži pokrievka alebo utierka namočená do vody. Panvicu, či hrniec treba zakryť pokrievkou alebo utierkou namočenou do vody.



Základné zásady pri požiari na sporáku:

- Nikdy nelejte na horiacu panvicu alebo hrniec vodu.
- Ak horí pekáč v rúre, vypnite ju a nechajte zatvorené dvierka.
- Ak môžete bezpečne vypnúť sporák, tak ho vypnite.
- S panvicou, hrncom, pekáčom nemanipulujte, kým úplne nevychladne.
- Otvorte okno a vyvetrajte. Nepanikárte.
- Ak sa oheň rozšíri a vy máte problém ho uhasiť, zatvorte dvere do kuchyne, aby ste zabránili šíreniu požiaru a volajte 112 alebo 150
- Ak sa vám situácia vymkne spod kontroly, okamžite opustite dom/byt a choďte von, z dosahu plameňov či dymu.

Nezabudnite:

- V prípade, že sú zadymené únikové cesty, nechodte na chodbu, neotvárajte dvere (dym je jedovatý, horúci, má nízky obsah kyslíka ... splodiny horenia). Prienik dymu z chodby do bytu alebo miestnosti spomalíte utesnením vstupných dverí mokrou handrou či uterákom.
- Horúci dym sa usadzuje odvrchu – pod stropom. Nechodte postojacky, skrčte sa pod dymom (prípadne plazenie), dýchajte cez namočenú vreckovku či uterák. Posledný dýchateľný vzduch máte vo vrstve medzi oblečením a telom. Dá sa vdýchnuť po rozopnutí goliera spod pazuchy. Pozor, pred dymom nenastupujte do výťahu, pri požiari môže dôjsť k výpadku elektrického prúdu.
- Čakajte na pomoc hasičov a upozorňujte na seba – volajte z okna, mávajte, hádžte malé predmety.
- Hasiči vždy dorazia k ohlásenému požiaru o pár minút, takže nezúfajte, pomoc je na ceste!!!

Rada na záver

Je na mieste rozlišovať veľkosť požiaru – veľa z nich je možné uhasiť ešte v počiatku a zabrániť ich rozšíreniu. V prvom momente je požiar malý a dá sa svojpomocne uhasiť. Ak však ide už o veľký požiar, ktorý má tendenciu sa rýchlo rozširovať na horľavé materiály, ako sú záclony, sedacia súprava, koberec alebo nábytok, je potrebné byť alebo dom okamžite opustiť bez ďalšieho rozmýšľania, pretože vo všetkých prípadoch platí, že zdravie a život človeka sú prednejšie ako majetok.“ Volajte linku tiesňového volania 112 alebo 150!

HORSKÍ ZÁCHRANÁRI

Čo robiť do príchodu horských záchranárov resp. Horskej záchrannej služby (HZS) v prípade úrazu na horách?

Zbytočným úrazom na našich horách najlepšie zabráni správna prevencia a znalosť vysokohorských podmienok. V lete obzvlášť, ale aj v zime je počasie v horách vrtkavé, a tak je dôležité predvídavo plánovať trasu. Nečakaná silná búrka môže doslova znemožniť pokračovanie v túre a vtedy hrozia rôzne nebezpečenstvá, a to od vyvrtnutých členkov až po životu nebezpečné pošmyknutie alebo zásah bleskom.

Veľmi dôležité preventívne opatrenie je **nechodiť na túru sám**.

Nikdy nevieme, čo všetko sa môže stať a v prípade, že sa zraníme, ako jednotlivec na túre máme výrazne obmedzené možnosti sám túto situáciu riešiť.

Pamätajte na zásady prvej pomoci

Bez kurzu prvej pomoci by sme nemali nielen vyjsť na cesty vo vozidle, ale ani do hôr. Postup prvej pomoci, samozrejme, závisí od typu zranenia. Dôležité je správne vyhodnotiť situáciu. Ak ste svedkom zranenia v horách poskytnite zranenému, neodkladne prvú pomoc a volajte HZS 18 300 alebo 150 / 112!





Postup pri prvej pomoci v horách:

1. Pri prvej pomoci overte, či dýcha, zabezpečte mu jazyk pred zapadnutím a dajte ho na bok do stabilizovanej polohy. Ak nedýcha, začnite s oživovaním.

2. Zraneného, ktorý je pri vedomí, stabilizujte a udržujte v teple, ak ste svedkom úrazu alebo kolapsu na horách.

3. To prvoradá, čo môžete urobiť, je upokojiť ho, snažiť sa ho zakryť, aby bol v teple a stabilizovanej polohe až do príchodu horských záchranárov.

4. Zranené končatiny môžete zafixovať (ruku jemne šatkou o telo, nohy k sebe) a vytvoriť mu pohodlie, ako to len terén umožňuje.

5. Pri podozrení na zranenie chrbtice radšej so zraneným nemanipulujte a udržte ho ležmo. Prikryte ho bundou, dekou alebo mikinou, podľa toho, čo máte pri sebe.

6. Kontaktujte Horskú záchrannú službu. Môžete zavolať na európsku tiesňovú linku 112 a vyžiadať si horských záchranárov alebo môžete zavolať priamo na linku Horskej záchrannej služby, na číslo 18 300. Horská záchranná služba má aj aplikáciu, ktorú je vhodné mať v mobile a v prípade hlásenia cez ňu záchranári dostanú vašu priamu GPS lokalizáciu.

7. Snažte sa zabrániť dehydratácii zraneného. Pri podozrení na vážnejšie zranenie nedávajte zranenému piť, ale ovlažte mu pery. Príchod záchranárov môže trvať dlho kvôli sťaženým podmienkam terénu, ale ak neviete, čo zranenému presne je, v žiadnom prípade mu nedávajte tekutiny vo veľkom množstve alebo jedlo. Ak ste si istí, že ide „len“ o vyvrtnutý členok alebo iné zranenie končatiny, hlt vody neuškodí.

8. Ste sám zranený? Po horskej záchrannej službe kontaktujte aj svoju poisťovňu. V prípade, že si sami vyvrtnete členok alebo zlomíte nohu, musíte sa spoľahnúť, sám na seba až do príchodu horských záchranárov. O poisťovej udalosti však treba čo najskôr informovať aj vašu poisťovňu. Poistenie na hory platí na Slovensku vo všetkých oblastiach, kde pôsobí Horská záchranná služba.

PRAKTICKÉ RADY OD LAVÍNÝCH ŠPECIALISTOV HZS

Ako predvídať lavínu?

Človek nemusí byť lavínový špecialista, aby vždy podrobne poznal lavínovú situáciu. Stredisko lavínovej prevencie HZS v zimnej sezóne každodenne v poobedňajších hodinách s platnosťou na nasledujúci deň vydáva lavínový bulletin, ktorý sa venuje aktuálnej lavínovej situácii. Nárast lavínového nebezpečenstva úzko súvisí s prudkými zmenami počasia. Ohrozenosť svahov súvisí napríklad s činnosťou vetra, ktorý dokáže prenášať veľké množstvo snehu a vytvárať nebezpečné útvary, ako napríklad snehové dosky a vankúše. Situácia však môže byť každý deň iná, niekedy má na lavínovú situáciu oveľa väčší vplyv priame slnečné žiarenie, hlavne v jarnom období. Vo všeobecnosti sa stáva najviac lavínových nehôd pri sklone svahu 35 až 40 stupňov.

Ako sa správať po strhnutí lavínou?

Po strhnutí lavínou nemáme veľa možností, pretože lavína je zvyčajne veľmi rýchla a zriedkakedy máme dostatočný čas na reakciu. Ale v:

1. fáze po strhnutí lavínou sa snažíme zachytiť napríklad o okolité skaly alebo stromy.
2. fáze, keď nás už lavína unáša, snažíme sa pohybom svojho tela dostať na jej povrch. Tu sa môžeme pokúsiť o pohyb, akoby sme v nej plávali.
3. fáze, keď cítime, že lavína spomaľuje, sa snažíme chrániť si hlavu a vytvoriť si priestor na dýchanie.

Čo robiť, keď vidím, že niekto bol strhnutý lavínou?

V prípade, že sme zaznamenali strhnutie osoby či osôb lavínou, snažíme sa zapamätať si miesto, kedy sme strhnutého naposledy videli, a snažíme sa premietnuť si dráhu, kam ho pravdepodobne lavína odniesla.

V závislosti od počtu ľudí, ktorí sú k dispozícii na záchranu, si rozdelíme úlohy. Dôležité je zavolať pomoc (18 300, Tiesňová linka HZS) a čo najrýchlejšie pristúpiť k vyhľadávaniu, vykopaniu a následnému ošetrovaniu.

Vyhľadávanie a záchranu v lavíne výrazne uľahčuje kompletná lavínová výbava. Bez nej je záchrana v lavíne častokrát nemožná. Lavínová výbava sa skladá z lavínového vyhľadávača, lavínovej sondy a lavínovej lopatky.



PRVÁ POMOC



Prvá pomoc je súbor jednoduchých a rýchlych krokov, ktoré môže vykonať ktokoľvek, aby pomohol osobe, ktorá je zranená alebo sa necíti dobre. **Laicky poskytnutá prvá pomoc je lepšia ako žiadna pomoc!** Poskytnutie prvej pomoci vedie k:

- záchrane života,
- zabráneniu vzniku komplikácií,
- urýchleniu zotavenia.

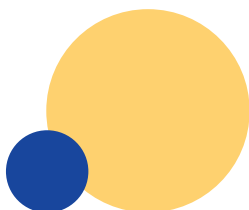
Pamätajte, že vždy je dôležité zavolať dospelého prípadne zdravotnú pomoc. Prvá pomoc je len prvý krok pri poskytovaní pomoci a nie náhrada za zdravotnú starostlivosť.

Zásady poskytovania prvej pomoci BAČA:

- **Bezpečnosť** – skontrolujte okolie, aby ste boli v bezpečí vy, aj osoba, ktorej pomáhate.
- **Analýza** – vnímajte, čo sa deje. Oslovte zraneného. Zhodnoťte situáciu.
- **Činnosť** – poskytnite prvú pomoc.
- **Ambulancia** – zavolajte odbornú pomoc, ak je to potrebné (155 alebo 112).

Pri poskytovaní prvej pomoci je dobré vedieť aj to, čo by ste nemali robiť. Napr.:

- **Nepanikárte:** snažte sa zostať pokojný, aby ste mohli správne posúdiť situáciu a poskytnúť najlepšiu možnú prvú pomoc.
- **Nepresúvajte zranenú osobu:** Ak niekto spadol alebo bol účastníkom nehody, nemali by ste ho presúvať, pokiaľ to nie je absolútne nevyhnutné. Môžete zhoršiť jeho zranenia.
- **Nepoužívajte nečisté obvazy alebo obklady:** Ak je to možné, tak používajte čisté obvazy alebo obklady na rany, aby ste predišli infekcii.
- **Nevkladajte cudzie predmety do úst.**
- **Nepodávajte tekutiny.**



Uvádzame príklad, ako poskytovať prvú pomoc pri krvácaní a zlomenine.

Krv je jedna z najdôležitejších tekutín ľudského tela. Skladá sa z krvnej plazmy, krvných doštičiek, červených krviniek a bielych krviniek. Krv má množstvo funkcií, medzi najvýznamnejšie patrí transport dýchacích plynov z pľúc do buniek, transport živín, obrana proti baktériám a cudzorodých látkam.

Krvácanie je veľmi závažný stav. Krvácanie je možné zastaviť len tlakom v rane tak, aby krv nepresakovala (a krvné doštičky mohli upchať ranu). Krvácanie môže byť vnútorné, vonkajšie, tepnové a žilové. **Vnútorné krvácanie** nevidíte, je ukryté. Takéto krvácanie neviete zastaviť. Zranený musí byť presunutý do nemocnice. Zavolajte pomoc (155 alebo 112). Vonkajšie krvácanie je rovnako nebezpečné ako vnútorné. S tým rozdielom, že toto krvácanie vidíte. Takéto krvácanie je možné zastaviť tlakom v rane. Na postihnuté miesto priložte gázu, obväz alebo aj ruku zraneného, či vašu ... a zatlačíte. Ak je krvácanie na končatine, tak je vhodné zranenú končatinu dvihnúť nad úroveň srdca.

Pozor! Pri krvácaní je nutné používať ochranné prostriedky, ako sú gumené rukavice, ak ich nemáte, môžete použiť napr. mikroténové vrecko, euroobal ... Ak je to potrebné, tak počas alebo po poskytnutí prvej pomoci zavolajte odbornú pomoc (155 alebo 112).

Zlomenina je stav kedy je porušená celistvosť kosti. Zvyčajne tento stav nastáva pri úrazoch ako sú pády, autonehody, nárazy alebo závaly. Zlomiť sa môžu aj rebrá, panva, stavce chrbtice, kosti tváre a lebky.

Základné delenie zlomenín je na zlomeniny otvorené a zatvorené. **Otvorená zlomenina** je nebezpečnejšia. Je to taká zlomenina, kedy je porušená celistvosť kože. Takáto zlomenina zvyčajne krváca, a preto pri poskytovaní prvej pomoci najskôr zastavte krvácanie, zabezpečte sterilitu rany (priložte obväz po bokoch zlomeniny a ďalší obväz obmotajte okolo zlomeniny) a následne ju zafixujte. Fixáciu hornej končatiny môžete urobiť pomocou trojrohej šatky, ak takúto šatku nemáte, tak môžete použiť napr. tričko. Dolnú končatinu môžete fixovať medzi sebou, a to takým spôsobom, že priložíte zdravú končatinu k zlomenej a spolu ich zviažete nad aj pod kĺbom.

Pozor! Ak je podozrenie na zlomeninu stavca chrbtice, nikdy nehýbte zraneným. Počas alebo po poskytnutí prvej pomoci zavolajte odbornú pomoc (155 alebo 112).

LITERATÚRA

- Civilná ochrana. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?Civilna_ochrana
- Čo si vziať do evakuačnej batožiny? 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?co_si_vziat_do_evakuacnej_batoziny_1
- Do you know where the name of the Pavian electronic siren comes from and what it means? Telegrafia. 2018. Dostupné na: <https://twitter.com/Telegrafia1/status/1014440754641620992/photo/1>
- Dôležité čísla a tiesňové linky, ktoré by nemali chýbať v žiadnom mobile. 2023. SME Tech. Dostupné na: <https://tech.sme.sk/c/3827456/cisla-ktore-by-nemali-chybat-v-ziadnom-mobile.html>
- Evakuácia. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?Evakuacia_1
- Galéria Mladý záchranár 2023. 2023. FBI UNIZA, o.z. Dostupné na: <https://oz-fbi.uniza.sk/galeria-mz-2023>
- Hasičský a záchranný zbor. 2023. MV SR. Dostupné na: <https://www.minv.sk/?hasicky-a-zachranny-zbor>
- Horská záchranná služba. 2023. Dostupné na: <https://hzs.sk/>
- Keď zaznie siréna. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?ked_zaznie_sirena_1
- Letná škola Mladý záchranár. 2023. FBI UNIZA, o.z. Dostupné na: <https://oz-fbi.uniza.sk/mlady-zachranar>
- Listen to Learn. CLO. 2019. Dostupné na: <https://www.chieflearningofficer.com/2019/02/06/listen-to-learn/>
- Mimoriadne udalosti. 2023. Záchranný kruh. Dostupné na: <https://www.zachranny-kruh.cz/krizove-situace/>
- Nauč sa rozlišovať hoaxy a manipuláciu. 2023. Zmudri. Dostupné na: <https://zmudri.sk/seria/seria-hoaxy-kriticke-myslenie>
- Odporúčania pre občanov v prípade ohrozenia. 2023. MV SR. Dostupné na: <https://www.minv.sk/?odporucania-pre-obcanov-v-pripade-ohrozenia>
- Postup poskytovania prvej pomoci. 2023. LSE. Dostupné na: <https://www.lse.sk/sk/prva-pomoc/>
- Postup pri samovoľnej evakuácii. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?Postup_pri_samovolnej_evakuacii_
- Povodne. 2023. MŽP SR. Dostupné na: <https://www.minzp.sk/voda/ochrana-pred-povodnami/>
- Požiar, povodeň a iné nebezpečenstvo. 2023. Slovensko.sk. Dostupné na: https://www.slovensko.sk/sk/zivotne-situacie/zivotna-situacia/_poziar-povoden-a-ine-nebezpec
- Prevencia kriminality. 2023. Dostupné na: <https://prevenciakriminality.sk/>
- Prvá pomoc. Operačné stredisko 155. Dostupné na: <https://155.sk/prva-pomoc/>
- SEPRP – Sedlácka prvá pomoc. 2023. SČK. Dostupné na: <https://redcross.sk/prva-pomoc/seprp-sedlacka-prva-pomoc/>
- Šikana.sk. 2023. Dostupné na: <https://www.sikana.sk/>
- Varovanie obyvateľstva. 2023. MV SR. Dostupné na: <https://www.minv.sk/?varovanie-obyvateľstva-1>
- Zákon č. 42/1994 Z. z. NR SR o civilnej ochrane obyvateľstva.

- Zásady poskytovania prvej pomoci. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?Zasady_poskytovania_prvej_pomoci
- Zásady poskytovania prvej pomoci. 2023. MV SR. Dostupné na: https://www.minv.sk/?Zasady_poskytovania_prvej_pomoci
- Zemetrasenie. 2023. Dostupné na: https://archiv.poprad.sk/download_file_f.php?id=66070



DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE A KONTAKTY

Keď voláte na linky tiesňového volania, tak pri oznamovaní vášho problému je potrebné postupovať rozvážne. Odpovedajte čo najpresnejšie na otázky dispečera a poskytnite všetky dôležité informácie:

- Povedzte, **KDE presne došlo k hlásenej udalosti**. Názov ulice, presné číslo domu, poschodie, meno na zvončeku, poznávacie body, ak je v okolí ťažšia orientácia ...
- **ČO presne sa stalo?**
- V prípade ohrozenia zdravia a života presne **opíšte rozsah zranení**. Je zranený pri vedomí? **KOMU sa udalosť stala?** Pomôže aj približný vek, opis osoby.
- Nezabudnite sa predstaviť a poskytnite informácie aj o sebe.

Linky tiesňového volania 112

| | |
|----------------------------|--------|
| Hasiči | 150 |
| Horská záchranná služba | 18 300 |
| Mestská polícia | 159 |
| Polícia | 158 |
| Záchranná zdravotná služba | 155 |

IPčko.sk

Internetová poradňa pre mladých ľudí
poradna@ipcko.sk
<https://ipcko.sk/>
<https://ipcko.sk/chatova-poradna/>

Krízová linka pomoci

IPčko.sk
0800 500 333
<https://www.krizovalinkapomoci.sk/>

Liga za duševné zdravie

<https://dusevnezdravie.sk/>

Linka detskej dôvery

0907 401 749
odkazy@linkadeti.sk

Linka detskej istoty

116 111
potrebujem@pomoc.sk

Linka dôvery Nezábudka

0800 800 566
<https://dusevnezdravie.sk/online-poradna/>

Linka pomoci pre prípady nezvestných detí v EÚ

116 000

Linka pre ženy a iné osoby zažívajúce násilie

0800 212 212

Linka záchrany

Lekárske rady ako poskytnúť prvú pomoc
v núdzi
0850 111 313

Nevypuť duši

APP, web
<https://nevypustdusi.cz/>

Pomoc obetiam násilia

0850 111 321
linka@pomocobetiam.sk

Rodinná poradňa

Poradňa pre jednotlivcov, rodiny
<https://www.rodinnaporadna.gov.sk>
ropo.za@upsvr.gov.sk (ZA)
0918 638 951 (ZA)

Senior linka

0800 172 500

Táto publikácia bola podporená z dotácií Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

Názov: Bezpečnosť pre deti

Kolektív autorov: Viktor Šoltés, Valéria Moricová, Katarína Hollá, Jaroslav Kapusniak, Jozef Kubás, Filip Kysela, Viliam Čmarada

Formát: B5

Počet strán: 28

Jazyk: slovenský

Grafické spracovanie: Kreativ Gang

Vydavateľstvo: ElitePrint

Rok: 2023

Obal/väzba: mäkká

