Důležitá čísla

Důležitá čísla	
Policie	**110**
Hasičský sbor	**112**
Lékařská pohotovostní služba	
Záchranná služba	
Pomoc při otravách	
Pohotovostní služba lékáren	
podniky veřejných služeb	

V případě nouze uveďte:

- Kde se něco stalo?
- Co se stalo?
- Počet raněných?
- Druhy ranění?
- Počkejte na zpětné dotazy!

V případě požáru uveďte:

- Kde hoří?
- Co hoří?
- Množství (objem) hořícího materiálu?
- Jaká nebezpečí? (Ohrožené osoby, uskladněné plynové bomby a. j.)
- Počkejte na zpětné dotazy!

Pokud možno, ukažte záchranným jednotkám cestu, např. pokud jsou čísla domů špatně viditelná anebo pokud záchranné jednotky musejí projet k zadnímu domu.

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Příprava pro případ nouze

Prevence a svépomoc v nouzových situacích



Tschechisch

Kompetentní v oblasti ochrany obyvatelstva



Vydavatel

© Spolkový úřad
pro ochranu obyvatelstva
a pomoc při živelných katastrofách
Poštovní adresa:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: (0228) 99550-0
www.bbk.bund.de, info@bbk.bund.de

Zertifikat seit 2009
audit berufundfamilie

Text & úprava
Michael Schenk, BBK

Grafická koncepce
stilpunkt Design und Kommunikation, Köln | www.agentur-stilpunkt.de

Fotografie
Marcus Krueger, Berlin | www.marcuskrueger.com
Florian Dreher, stilpunkt | www.agentur-stilpunkt.de
Gerhard Uelpenich, BBK
Markus Kauf (S. 12), EuToch (S. 14) | www.fotolia.com

11. vydání, březen 2009

Příprava pro případ nouze

Prevence a svépomoc v nouzových situacích

Obsah

Příprava na nouzový případ – úvod 4
Proč tato brožura? 5

Prevence a svépomoc 6
Potraviny a pitná voda 7
Hygiena 8
Vodní zásoba 9
Domácí lékárnička 10
Výpadek elektřiny 12
Rozhlasový přijímač 14
Varování na internetu 15
Nouzové zavazadlo 16
Zajištění dokumentů 18

Tísňové volání 20

Povodeň 22

Bouře 26
Nebezpečí při bouři 28
Pomoc k svépomoci 29

Požární ochrana v domácnosti – prevence 30
Před vznikem požáru 32
Hlásiče kouře 33
Když hoří 34
Hasicí přístroje 35

Nebezpečí CBRN 36
Chování při úniku nebezpečných látek 37
Nebezpečné látky typu CBRN 38
Vlastnosti nebezpečných látek typu CBRN 39

Checklist 40

Úvod



Zprávy o nehodách a katastrofách patří k dennímu životu. Každý z nás může být postižen nebezpečím velkých požárů, povodní, chemických havárií, výpadu elektrického proudu nebo jiných událostí. Pro všestranné odvrácení nebezpečí existuje obsáhlý systém poskytnutí pomoci obyvatelstvu. Zatímco hasičský sbor a záchranná služba zajišťují poskytování pomoci v denním životě, udržují spolkové země systém ochrany obyvatelstva při živelných katastrofách, aby se dalo čelit mimořádným událostem a nebezpečím našeho technologizovaného prostředí. Spolková republika posiluje a doplňuje integrovaný systém poskytování pomoci pro situace s plošnými ohroženími a krizemi. Spolková republika v případě nouze nasazuje dodatečná vozidla, vojáky, kteří jsou pro tento účel dočasně uvolněni, záchranné vrtulníky civilní ochrany a organizaci »Technická pomoc« (Technisches Hilfswerk). Partnerská spolupráce na spolkové, zemské a obecní úrovni v oblasti ochrany obyvatelstva zajišťuje poskytování pomoci občanům v nouzových situacích. Ale do příjezdu pomocných a záchranných sil na místo nebezpečí ubíhá cenný čas – a někdy rozhodují o záchraně lidského života anebo ochraně majetku jenom minuty – minuty, během kterých každý z nás může být odkázán na svoje vlastní schopnosti.

Každý se musí zeptat: Jsem připraven?
Mohl bych v nouzových situacích sám sobě a jiným pomoci.

Proč tato brožura?

Když už k nouzovému případu došlo, je pozdě pro preventivní opatření. Nemůžete se učit správné chování v případě požáru nebo při nehodách, když hoří nebo když už k úrazu či zranění došlo. Správně pomoci může jen ten, kdo se tím zabýval už předem. Tato brožura Vám má k tomuto účelu dát odpovídající pokyny. Např. tím způsobem, že se naučíte poskytovat první pomoc a že budete dbát na pokyny v této brožuře. Zjistíte brzo, že leccos už znáte nebo máte k dispozici. Často stačí jen málo času a prostředků abyste sebe a svoji rodinu připravili na případné nouzové situace.

Jestli se budete řídit pokyny této brožury a pravidelně obnovovat Vaše znalosti první pomoci, budete mít odvedený pořádný kousek přípravy pro případ nouze!



Prevence a svépomoc

Všechny důležité druhy spotřebního zboží, zvláště potraviny, jsou dopravovány k maloobchodům dobře fungujícím distribučním systémem. To vždy zajišťuje čerstvé zboží, a zbavuje velké i malé ochody nutnosti nákladného uskladňování zboží ve velkých množstvích.

Ale tento distribuční systém je málo odolný proti poruchám. Už zasněžené nebo zledovatělé silnice mohou odříznout menší sídliště od zásobování potravinami. Povodeň může paralyzovat zásobování dokonce celých regionů, jak ukázaly události v Polabí.



Potraviny a pitná voda

Každá domácnost by měla pořídit zásobu potravin a nápojů na časové období od jednoho do dvou týdnů. Při výběru zboží by se mělo dbát na to, aby potraviny mohly být uloženy i bez chlazení a (např. v případě výpadu elektrického proudu) mohly být konzumovány za studena.

Při katastrofách, ale zvláště za branné pohotovosti státu, se musí počítat i s poruchou zásobování vody anebo dokonce se zamořením pitné vody. Člověk může sice podle okolností přežít tři týdny bez stravy ale jenom čtyři dny bez tekutiny. Proto ke každé nouzové zásobě patří i dostatečné množství tekutiny. K pokrytí této potřeby se hodí minerální voda, ovocné šťávy a jiné dlouhodobě skladovatelné nápoje. V našem checklistu najdete tabulky, v kterých je uvedena denní potřeba člověka potravin a nápojů. Nezapomínejte přitom ani na nutnou speciální stravu, např. pro diabetiky nebo pro novorozené. I potřeby zvířat patřících k domácnosti by měly být při plánování zásob vzaty v úvahu.

Pokyny k sestavení zásob

- Pořiďte zásoby jen takových potravin a nápojů, které patří k obyčejné stravě členů rodiny. Především potraviny s neomezenou nebo dlouhodobou trvanlivostí.
- Uskladněte potraviny pokud možno na chladném, suchém místě, chráněné před světlem. Pokud možno kupte potraviny ve vzduchotěsných obalech.
- Potraviny s trvanlivostí do 18 měsíců musí být opatřeny datem minimální trvanlivosti. Neoznačené potraviny, které mají přesto delší trvanlivost, označte datem nákupu.
- Později pořízené potraviny stavte »dozadu«. Nejdříve konzumujte starší zásoby před uplynutím jejich data trvanlivosti.
- Vzhledem k možnému výpadu elektrického proudu, si pořiďte především potraviny, které se dají konzumovat i za studena.
- Připravte si přístroje k vaření pro případ výpadu elektrického proudu nebo plynu. Běžný trh nabízí řadu alternativních prostředků jako turistický plynový vařič apod.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Hygiena

Zvykli jsme si na pravidelnou denní hygienickou péči. Sprchování, čištění zubů, mytí rukou atd. neposkytují jenom příjemný pocit ale slouží i zdraví. Tyto denní úkony jsou nám usnadňovány komfortem koupelny a stálou dostupností tekuté studené a teplé vody. Co ale, když jednoho dne vypadne elektřina, teplá voda nebude téci a studená voda bude k dispozici jenom několik hodin?



Vodní zásoba



S tím musíte počítat při katastrofách. Ale právě pak je hygiena zvlášť důležitá pro ochranu těla před nemocemi a pro udržování fyzické odolnosti. Také za ztížených podmínek by měla tedy být tělesná hygiena konsekventně prováděna. Do každé domácnosti proto patří dostatečná zásoba mýdla a jiných mycích a pracích prostředků a zubní pasty. Rovněž je důležité včasné pořízení zásoby vody, příp. i k alternativnímu zajištění splachování toalety.

Doporučená hygienická opatření

- Při katastrofách a jiných déle trvajících nouzových situacích, by měly být naplněny všechny dostupné větší nádrže, včetně van a umývadel. S vodou byste měli zacházet šetrně. Při dlouhodobém nedostatku vody použijte nádobí a příbor pro jednorázové použití, abyste nemuseli plýtvat vodou na jejich mytí.
- Větší zásoby vody mohou být uskladňovány po delší dobu když využijete dezinfekčních přípravků běžně dostupných v obchodech pro turistickou výbavu.
- Při nedostatku vody se doporučuje i využívání kempinkové toalety, opatřené samozřejmě toaletním papírem a náhradní tekutinou pro splachování.
- Pro mnoho prací jsou vhodné gumové rukavice. Pomáhají šetřit vodu pro mytí rukou. Také papírové utěrky pomáhají šetřit vodu a mohou být snadno likvidovány.
- Sáčky pro odpad slouží k rychlému likvidování odpadu. V nich může být odpad uskladňován i po delší dobu, např. v případě že odvoz odpadu je přerušen.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Domácí lékárnička

Skoro v každé domácnosti je řada léků, které se nahromadily během let. To se ale často spíš podobá skladišti nebezpečných odpadů než domácí lékárničce. Podle okolností se léky možná staly neúčinnými nebo dokonce nebezpečnými. Jestli uplynulo datum jejich trvanlivosti, tekutý lék se může rozložit, tablety se mohou rozpadnout v prach a krémy mohou žluknout. V takovém stavu jsou spíš nebezpečím než pomocí, protože mohou vyvinout zcela nové, nevypočitatelné účinky.



Úschova



Domácí lékárnička, obsahující důležité léky v odpovídajících množstvích, by měla být uschovávána ve zvláštní skříňce, vysoko nad podlahou, mimo dosah malých dětí. Ideální by byla lékárnička s částí pro obvazy apod., dostupnou všem, a se zamykatelnou částí pro léky, jako mají některé skříňky v koupelně. Ale pozor, koupelna není ideálním místem. Zvolte si pro svoji domácí lékárničku suchou a málo topenou místnost.

Pokyny k domácí lékárničce

- Doporučuje se vybavení Vaší domácí lékárničky podle normy 13164 list 2 Německého úřadu pro normování (DIN), od mulové kompresy přes nůžky na obvazy, prostředek pro dezinfekci ran, náplasti, obvazy až po trojúhelníkový šátek.
- Lékárnička by měla obsahovat i léky, které pravidelně užíváte. Proto je důležité, abyste uschovali nejenom léky v tekuté nebo pevné formě ale i obaly, odpovídající informace výrobce, a abyste si zapsali i pokyny lékaře.

Dodatečně se doporučují:

- léky proti nachlazení
- prostředky proti bolesti
- prostředky proti průjmu
- mast na ošetřování bodnutí komárem a slunečních úpalů
- teploměr
- pinzeta na odstranění třísek
- prostředky na dezinfekci pokožky

Dbejte na datum trvanlivosti. Při době trvanlivosti přes pět let výrobce datum uvést nemusí. V takových případech by se mělo datum nákupu napsat na obal.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Výpadek elektřiny

Jako občané průmyslových států jsme dnes závislí na různých zdrojích energie. K tomu patří elektrický proud, plyn, topný olej a dálkové teplo, které jsou domácnostem dodávány distribuční sítí. Jak dalekosáhlá tato závislost je, ukazují už následky, které může mít výpadek elektřiny – všechna zařízení a přístroje provozované elektřinou přestávají fungovat.

K tomu patří: budíček, zařízení k ohřívání vody, kávovar, rádio, světlo, elektrický sporák, telefon, počítač, výtahy, peněžní automat a mnoho jiných věcí.



I topení...



Dokonce topení je často závislé na elektřině, platí to i pro olejové topení, protože dodávání topného oleje z nádrže do spalovací komory, vstřikování a zapalování vyžadují elektrický proud. Přestavba těchto funkcí na manuální provoz, pokud je vůbec možné, je náročná a drahá.

Pokyny k přípravě alternativních zdrojů energie

Pro případné přerušení zásobování topným olejem, plynem, dálkovým teplem anebo elektřinou, by měla být v každé domácnosti připravená alternativní řešení. Jednoduchá jídla se např. dají připravovat i na lihovém vařiči (vařič na suchý líh). I grilovací i dřevěné uhlí mohou podle okolností být nápomocná.

Nefungování topení může v našich regiónech po určitou dobu být většinou kompenzováno teplým oděvem. Kdo má z technického hlediska možnost topit uhlím, briketami nebo dřevem, by si měl pro popsaný nouzový případ pořídit zásoby těchto paliv.

Při výpadu elektrického světla můžete využívat svíčky, kapesní svítilny nebo petrolejové lampy. V každém případě musíte zajišťovat dostatečné zásoby svíček, paliv, náhradních žárovek do kapesních svítilen, baterie i zápalky a zapalovače. Do nouzové zásoby se akumulátory příliš nehodí, protože nabitou energii dost dlouho neudržují. Při výpadu elektřiny musejí ale být v plně nabitém stavu. Uvažte i to, že výpad elektřiny za nepříznivých podmínek může trvat i několik týdnů. Obchody s kempinkovým vybavením nabízejí množství prostředků, které mohou být nápomocné v takové nouzové situaci.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Rozhlasový přijímač

Katastrofa s plošnými následky – jako např. povodeň – může vést k tomu, že část obyvatelstva bude odříznuta od okolního světa. Životně důležité informace se mohou v takovém případě dostat k lidem v nouzi jen rozhlasem, televizí a jinými elektronickými médiemi. Často ale je v nouzové situaci v postižených oblastech přerušeno i zásobování elektřinou, takže všechny přístroje, závislé na elektrické síti, budou nevyužitelné.

Existují rozhlasové přijímače, které mohou být jak připojeny na elektrickou síť tak i provozovány bateriemi. Abyste i při výpadu elektřiny dostávali nezbytné informace, je takový přijímač pracující na pásmech VKV (pásmo velmi krátkých vln) i SV (pásmo středních vln) zvlášť důležitý. K tomu patří samozřejmě i dostatečná zásoba náhradních baterií pro delší dobu provozu.



Varování na internetu



Spolková republika vydává úřední varování před nebezpečím i na internetu.

Varování může být vydáno bezprostředně na internetové startovací stránce poskytovatele internetu www.t-online.de.

Pokyny k rozhlasovému přijímači

- Potřebujete rozhlasový přijímač pro pásma VKV i SV, který může být provozován i bateriemi.
- Doba trvanlivosti baterií je omezena. Datum výroby i trvanlivosti je uvedeno na baterii nebo obalu. Informaci o jiných možnostech dostanete i v specializovaných obchodech.
- Pořiďte si dostatečnou zásobu baterií (dbejte na různé velikosti baterií!). Zajistěte aby doby trvanlivosti baterií Vaší zásoby byly vždy co nejdelší, a to tím, že běžnou potřebu pokrýváte bateriemi ze zásoby, které potom nahrazujete novými bateriemi.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Nouzové zavazadlo

Trhlina v plynovém potrubí, požár v sousedním domě, hrozící katastrofa a jiné nouzové situace mohou vyžadovat opuštění jednotlivých budov nebo dokonce plošnou a déle trvající evakuaci.

V takovém případě byste měli mít připraveno nouzové zavazadlo. Nouzové zavazadlo smí mít jen takový objem, aby mohlo být neseno i po delší dobu bez cizí pomoci. Nejvhodnější je batoh, protože poskytuje uživateli volnost rukou. Nouzové zavazadlo by mělo pomoci vydržet až do doby, kdy bude návrat do domu zase možný.

Upozornění: Pro malé děti by měl být připraven pytlíček nebo kapsule SOS obsahující jméno, datum narození i adresu rodičů - nosí se na krku. Kapsuli SOS dostanete u zdravotních organizací, v obchodních domech, zásilkových obchodech jakož i v lékárnách i drogeriích.



Nezapomínejte

- průkazy, peníze, cenné věci, popř. náprsní pytlíček nebo kapsuli SOS pro děti s osobními údaji
- improvizovaný ochranný oděv:
  - odolný oděv (např. nepromokavý), jako např. oblečení pro plachtaře (bunda i kalhoty) nebo dlouhý plášť do deště s kapucí
  - odolné boty s dlouhou holení nebo gumovky s co nejtlustšími podrážkami
  - využijte v případě nebezpečí radioaktivních nebo chemických látek existující resp. improvizované prostředky pro ochranu dýchání jako např. ústenka z hobbymarketu nebo vlažné šátky.

Do nouzového zavazadlo patří

- prostředky a vybavení první pomoci, léky které běžně užíváte
- rozhlasový přijímač pro pásma VKV i SV, který může být provozován i bateriemi, náhradní baterie
- důležité osobní dokumenty (vodotěsně zabalené), další pokyny k tomu viz kapitola »Zajištění dokumentů«
- strava na dva dny v prachotěsném obalu
- láhev s vodou, jídelní příbor a nádobí, otvírák konserv
- kapesní svítilna s náhradními bateriemi
- spací pytel nebo pokrývka, popř. etylénová karimatka
- oděv a hygienické prostředky

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Zajištění dokumentů

V každé domácnosti by měly všechny důležité dokumenty (popř. ověřené stejnopisy nebo kopie) být uloženy ve zvláštním pořadači. Pro případ nouze by mělo místo úschovy být známo každému členu rodiny. Znovuobstarání ztracených důležitých dokumentů může být velmi obtížné či dokonce nemožné. I dokumentace Vašeho majetku, např. ve formě fotografií, může být nápomocná pro prokázání majetku vůči pojišťovně.



Duplikáty důležitých dokumentů můžete i uschovat u přátel, příbuzných, advokátů nebo bank.

Uvažte, že některé kopie musejí být ověřeny.



Do pořadače dokumentů patří

- rodinné listiny (rodný list, oddací list, úmrtní list apod.)
- doklady o důchodovém nebo penzijním pojištění, doklady o příjmu
- spořitelní knížky, akcie, doklady o vozidle a. j.
- doklady o uzavření pojištění
- doklady o placení příspěvků na pojištění (především pro důchodové pojištění)
- osvědčení, smlouvy, výpisy z pozemkové knihy, závěť a. j.

Prověřte svoji přípravu! Checklist najdete na konci brožury.

Tísňové volání

Jestliže byly zraněny osoby, je zapotřebí jednat rychle. Jenom zřídka jsou záchranné služby a hasiči ihned na místě. Musejí nejprve být zavolány tísňovým voláním. Základem každé zorganizované pomoci je proto funkční a všeobecně známý systém tísňového volání. Všude v Německu se můžete bezplatně dovolat na hasiče nebo záchrannou službu číslem 112. Informujete se ale i o dalších místních číslech tísňového volání.



Během doby do příjezdu záchranné služby nebo hasičů se musí poskytovat první pomoc, a to s ohledem na vlastní bezpečí. V případě nehody poskytněte první pomoc a zajistěte místo nehody.

Dbejte o to, aby bylo záchranným silám ukázána cesta k místu nehody, např. jsou-li čísla domů jen málo viditelná.



Správné chování v nouzovém případě

1. Pokud je zapotřebí, zajistěte místo nehody.
2. Proveďte okamžité opatření na záchranu životů.
3. Zavolejte další pomoc číslem 112 nebo jedním z jiných čísel tísňového volání.
4. Při tom uveďte:
   - Kde se něco stalo?
   - Co se stalo?
   - Kolik osob je zraněno?
   - Druhy zranění?
   - Počkejte na zpětné dotazy!
5. Poskytněte první pomoc dokud nepřijede záchranná služba. Jde-li o nehodu s vozidlem přepravujícím nebezpečné látky, uveďte prosím vrchní čísla na oranžové výstražné tabuli na vozidle.



Povodeň

Části Německa mohou být ohroženy povodněmi, přičemž lze očekávat, že takové scénáře budou nastávat stále častěji vzhledem na klimatický vývoj. Na úrovni státu, spolkových zemí a obcí se investují velké sumy do prevence před povodněmi. Ale i jednotlivý občan musí účelnými preventivními opatřeními přispívat k omezování škod. Chtěli bychom Vám k tomu dát několik pokynů.

Důležitá je povodňová značka, která je kritická pro okolí v kterém bydlíte. O ní se můžete informovat u své obce.

Běžné zásobování elektřinou, potravinami a pitnou vodou může být omezeno nebo přerušeno. V případě poškození infrastruktury, může přerušení zásobování pokračovat i po ukončení bezprostředního nebezpečí.



Jako přípravná opatření se doporučují:

- Pořídit si zásobu prken, vodotěsných desek z překližky a silikonu k utěsnění dveří a oken jakož i dodatečných pytlů s pískem.
- Uskladnit nebezpečné látky nebo chemikálie včas na bezpečném místě mimo obydlí.
- Odstěhovat cenný nábytek nebo přístroje z ohrožených místností.
- Užívat vodotěsné stavební materiály a uzavírací nátěry v ohrožených místnostech.
- Zajistit nádrž na topný olej proti vyplutí na vodní hladinu (vertikální zadní uchycení nebo zatížení, např. zeminou při hrozícím nebezpečí). Využívat nádrže, pokud možno, odolné proti zatížení »tlaku vody zvenčí«. Připravit možnost uzavření ventilů potrubí.

Podle okolností je zapotřebí:

- Zásoba potravin a pitné vody
- rozhlasový přijímač, který lze provozovat i bateriemi, a dostatečné množství náhradních baterií
- nouzové osvětlení, nezávislé na elektrické síti
- možnost vaření, nezávislá na elektrické síti
- suché skladištní prostory pro dříví a uhlí, budou-li v nouzové situaci k dispozici odpovídající kamna
- improvizovaná toaleta

Všimněte si i našich pokynů v kapitolách »Nouzové zavazadlo« a »Zajištění dokumentů«,

Pro bezpečnost je nutné přihlédnout i k tomuto:

- Plánování zabezpečování bezmocných nebo nemocných osob. Včasná příprava možnosti rychlé »evakuace« k příbuzným nebo přátelům mimo zónu nebezpečí.
- Příprava evakuace zvířat.
- V případě nebezpečí mohou vypadnout pevná síť a mobilní telefonní sítě. Dohodněte se proto se sousedy případně na znameních pro oznámení nouze nebo nebezpečí.
- Informujte každého člena rodiny o provedených preventivních opatřeních pro případ nebezpečí, o správném chování a o důležitých úkonech soukromé prevence. Dohodněte se na rozdělení »rolí« v případě nouze nebo nebezpečí, např. na tom, kdo bude obsluhovat hlavní vypínač a uzavírací ventily a na tom, kdo vezme se sebou pořadač s osobními dokumenty.

Povodeň

Při hrozící povodni:

- Sledujte meteorologické zprávy a varování před povodněmi, vysílané regionálními rozhlasovými stanicemi i videotext regionálních televizních stanic. Informujte případně i své spolubydlící a sousedy.
- Prověřte přípravu a popř. proveďte další preventivní opatření.
- Odstěhujte nábytek a jiné věci z ohrožených místností.
- Utěsněte ohrožené dveře, okna, odtoky a. j.
- Zajistěte topení a elektrické přístroje v ohrožených místnostech, resp. je vypněte, např. mrazící box ve sklepě. Nebezpečí elektrického proudu vzniká už při výskytu kondenzační vody!
- Prověřte domácí odvodňovací zařízení a ventily na zabránění zpětného toku ve sklepě.
- Vyvezte včas vozidla z ohrožených garáží nebo parkovišť.
- Uvědomte hasiče při úniku škodlivin.

Dodatečný pokyn k vozidlům:

- Nejezděte po zaplavených vozovkách. Vnikne-li voda do motorového prostoru, hrozí značná škoda; navíc je provozní teplota katalyzátoru kolem 700°C, náhlé ochlazení může mít za následek prasknutí keramické hlavy.
- Stojí-li vozidlo ve vodě až po olejovou vanu nebo nad kola, nestartujte v žádném případě, ale nechte vůz odtáhnout a prověřit v autodílně.

Zachraňte životy

- Záchrana lidských životů je důležitější než ochrana majetku!
- Nepodnikejte pokusy o záchranu bez zajištění vlastní osoby, přivolejte pomoc!
- Odveďte děti před vznikem nebezpečí z oblasti předpokládané povodně na bezpečné místo!
- Nevstupujte na břehy toků! Hrozí nebezpečí podemílání a ulomení břehů! To platí i pro jízdu po zaplavených nebo částečně zaplavených vozovkách! Dbejte na uzavření ulic a areálů a uposlechněte pokyny obce a zásahových sil!
- Nepodnikejte žádné »vyjížďky« soukromým člunem po vodách s vysokým stavem vody! Tím mohou vzniknout nebezpečné vlny. Hrozí rovněž nebezpečí podvodních překážek!

Zvláštní nebezpečí při povodni

vznikají podemíláním cest, mostů, náspů a. j. ale i splavovanými předměty. Vytékající škodliviny jako topný olej, čistidla nebo přípravky na ochranu rostlin, ale i fekálie a smetí jsou rizikem pro zdraví. Pitná voda může být znečištěna.

Po povodni

- Odstraňte zbytky vody a bláta, nezačínejte s vypumpováním postižených místností dokud voda neodtekla a dokud dostatečně neklesla hladina spodní vody. Jinak je nebezpečí, že bude poškozena spodní vana budovy. Dbejte na informace, které poskytuje Vaše obec.
- Odstraňte nebo nadzvedněte a zkontrolujte podlahové krytiny a sundejte i jiná pokrytí.
- Vysušte postižená místa co nejrychleji, abyste zabránili stavebním škodám, plísním nebo jiným škůdcům. Topné přístroje, které mohou podporovat sušení, si můžete vypůjčovat nebo najímat.
- Nechte zkontrolovat poškozené části stavební podstaty (z hlediska statiky).
- Elektrické přístroje a zařízení uveďte v provoz jen po přezkoušení odborníkem.
- Nechte nádrže na topný olej přezkoušet na případné poškození.
- Při úniku škodlivin jako např. přípravků na ochrany rostlin, barev, laků, čistidel nebo topného oleje, uvědomte hasiče. Popřípadě bude zapotřebí odstranění specializovanými firmami.
- Využijte sorbenty (pojiva) na olej jen po domluvě s hasičským sborem.
- Místnosti, ve kterých se pracuje, by měly být vždy dobře provětrávány. Při úniku škodlivin nekouřit a nezapalovat otevřený oheň.
- Zlikvidujte znečištěný nábytek a znečištěné potraviny odborně.
- Nekonzumujte ovoce, zeleninu nebo salát ze zaplavených oblastí.
- V případě znečištění zahrad či polí škodlivinami (např. topným olejem) uvědomte zemský úřad nebo zemědělský úřad.
- Po stáhnutí povodně je možný silnější výskyt škůdců jako např. komárů pisklavých. Měli byste disponovat přípravky proti hmyzu nebo si je co nejdříve obstarat.

O povodni a jiných nebezpečích Vás informuje německý informační systém pro nouzové případy »deNIS«, který najdete na internetové stránce www.denis.bund.de. Informujte se i u příslušných úřadů ve svém obci a u svého hasičského sboru.

Bouře

Bouře mohou vzniknout tak náhle, že příprava bude skoro nemožná. Často mají ale nějakou předzvěst a jsou oznamovány meteorologickou předpovědí, např. na internetu Německou meteorologickou službou (Deutscher Wetterdienst) na internetové stránce www.dwd.de. Informujte se popř. včas.

Při každé bouři představují odtrhnuté větve, porazené stromy nebo uvolněné střešní vlnovky nebezpečí pro zdraví a život. V tomto případě nevstupujte, pokud možno, do ohrožených oblastí, např. lesů. Při silném dešti mohou ulice být rychle zaplaveny, tlak vody v kanalizaci může zvednout a odsunout kanalizační poklopy. Řidiči vozidel by proto měli být opatrní a vždy počítat s překážkami. Zjistíte-li např., že ze zaplavených sklepů unikly topný olej nebo jiné nebezpečné látky, uvědomte hasiče.

Chování při bouři

- Vyhýbejte se vysokým stromům, stožárům, anténám apod. Nevyužívejte deštníky. Vyhledejte úkryt v budově nebo dřepněte si na bříškách chodidel s nohama těsně vedle sebe, pokud možno v korýtku.
- Zastihne-li Vás bouře ve vozidle, zůstaňte ve vozidle a nedotýkejte se nepokrytých kovových částí.
- Zachovejte vzdálenost od dálkového elektrického vedení nejméně 50 metrů.
- Blesky mohou způsobovat nadměrné napětí.
  Nespoléhejte se výlučně na hromosvod Vašeho domu. Odpojte citlivé přístroje od elektrické sítě nebo využijte odpovídající přístroje na ochranu proti nadměrnému napětí, které dostanete ve specializovaných obchodech.
- Zásahy blesku mohou značně poškozovat zdivo a způsobovat trhliny nebo průlomy.



Pokyny k chování při bouři

Při bouři byste měli mít po ruce zásadně tyto předměty:

- Rozhlasový přijímač nezávislý na elektrické síti, pracující v pásmu VKV a dostatečné množství náhradních baterií,
- zdroje světla nezávislé na elektrické síti jako kapesní svítilny a svíčky,
- nouzové zavazadlo s důležitými dokumenty pro případ že budete muset opustit svoje obydlí.

Nouzové zavazadlo by mělo obsahovat dokumentaci Vašeho majetku ve formě fotografií apod. Bude-li poškozen dům, může tato dokumentace být pro jednání s pojišťovnou velmi nápomocná.

Domácí nebo užitková zvířata mohou být bouří silně vystrašena. Pokuste se je uklidnit a dbejte o to, aby zvířata nemohla opustit bezpečný areál.

Dbejte na varování před bouřemi v médiích!

Nebezpečí při bouři

Krupobití a tornádo

Dalším nebezpečím jsou krupobití a tornádo (»smršť «).
Silně rotujícím chobotem vedou smršťě se sebou sutiny a bláto.
Při krupobití a tornádu byste měli dodatečně dbát na následující:

- Uzavřete rolety a okenice, vyhýbejte se nezajištěným otvorům;
- Vyhledejte hluboko ležící místnost, např. sklep nebo místnost ve vnitřní části budovy; vozidla, obytné přívěsy a neopevněné budovy neposkytují vždy dostatečnou ochranu.
- Vyhýbejte se místnostem se širokým stropem či klenbou jako jsou např. haly.
- Nezůstávejte venku! Vyhledejte pevnou budovu!
  V nouzovém případě si lehněte na zem (obličejem k zemi) a rukama chraňte hlavu a šíji!

Chování po bouři

- Prověřte svoje obydlí na škody jako např. vniknutí vody či rozbití skla.
- Elektrické přístroje uveďte jenom v provoz, pokud se nedostaly do kontaktu s vlhkostí.
- Je-li někdo zraněn, poskytněte první pomoc a popř. zavolejte záchrannou službu.
- Je-li budova značně poškozena, opusťte ji a nevstupujte do ní, dokud nebyla odborníky prohlášena za bezpečnou.
- Byla-li při bouři poškozena střecha, nevstupujte do prostoru, vymezeného jednou třetinou výše od země až po dešťový okap. Uvědomte hasičský sbor.

Pomoc k svépomoci

Každý občan by měl být s to pomoci sám sobě jako i jiným až do příjezdu záchranné služby. Tísňové volání a první pomoc jsou základem řady opatření, která do sebe zabírají jako ozubené soukolí, aby byly zachráněny životy zraněných nebo onemocněných osob. Účast na kurzu pomocných organizací Vám umožní chovat se správně na místě nehody a poskytovat první pomoc až do příjezdu záchranných sil. Žijí-li ve Vaší domácnosti malé děti, máte možnost se účastnit speciálních kurzů poskytování první pomoci dětem, nabízených zdravotními organizacemi.

Obnovení starších znalostí nikdy neškodí! Pomocné organizace nabízejí kurzy první pomoci i ve Vaší blízkosti.

Poskytování první pomoci se může učit každý

Kontaktní osobu najdete v telefonním seznamu
nebo na internetu na těchto internetových stránkách:

- Malteser
  Organizace Maltézská pomoc
  www.malteser.de
- Arbeiter-Samariter-Bund
  Dělnická samaritánská pomoc
  www.asb.de
- Johanniter-Unfall-Hilfe
  Johanitská pomoc při nehodách
  www.juh.de
- Deutsches Rotes Kreuz
  Německý červený kříž
  www.drk.de
- DLRG
  Německá společnost pro záchranu života
  www.dlrg.de

Naučte se poskytování první pomoci u pomocných organizací.

Požární ochrana v domácnosti – prevence

Jen v roku 2004 zahynulo při požárech ve Spolkové republice Německo asi 450 lidí, přes 5 000 bylo zraněno, a v soukromých domácnostech shořel majetek o celkové hodnotě 1,3 mrd. eur. Důvody jsou často neznalost nebo nedbalost, jako např. použití lihu nebo jiných přípravků podporujících hoření při grilování.

Zákonná ustanovení preventivní požární ochrany zajišťují, že budovy v Německu jsou mimořádně požárně bezpečné a že je k dispozici dostatečné množství záchranných cest. Tak mohou postižení obyvatelé buď opustit budovu samostatně, anebo být bezpečně zachráněni hasičským sborem.



Každý z nás může přispívat k tomu, aby bylo zbytkové riziko požárů dále snižováno. Preventivně by měly být při přestavbě nebo rozšíření budov využívány jenom materiály, které pomáhají zabránit vzniku a rozšíření požárů - i když to orgány stavebního dozoru nevyžadují. To stejné platí i pro renovační práce. Vyhledejte v každém případě odbornou pomoc.



Nebezpečí požárů

Dojde-li k požáru, je zapotřebí to zjistit co nejdřív. Lacinou a funkčně spolehlivou možností je zabudování hlásičů kouře. O tom Vám poskytujeme v příští kapitole podrobné informace. Do příjezdu zavolaného hasičského sboru, byste měli být schopni pomoci sami sobě, pokud neexistuje ohrožení života. Při malých požárech ve fázi vzniku můžete podle okolností hasicím přístrojem, hasicí houní nebo vodní hadicí zabránit rozšíření požáru. O nutných opatřeních a možnostech svépomoci Vás informuje místní hasičský sbor.

- I tam kde zákon nevyžaduje hasicí přístroj, např. ve vozidle, byste měli uvažovat o jeho pořízení, protože Všeobecný německý klub řidičů (ADAC) každý rok zaznamenává 40.000 požárů ve vozidlech.
- Hasicí houně z vlny nebo jiného vhodného materiálu pomůže uhasit hořící oděv.
- Zapamatujte si únikové cesty v hotelech, diskotékách, kinech a. j. před vznikem požáru a paniky.

Před vznikem požáru

Nezávisle na tom, kde jste, byste se vždy měli informovat před možným vznikem požáru o tom,

- jak se v případě nebezpečí dostanete k nebližšímu schodišti (výtahy se v případě požáru nesmějí používat!),
- jaká přípravná opatření byla vykonána k evakuaci tělesně postižených osob,
- jaké jsou možnosti, provádět tísňové volání,
- kde jsou hasicí přístroje a jak se používají.

Dbejte o to,

- aby chodby a schodiště nebyly zúženy nebo dokonce zataraseny – únikové cesty musejí být využitelné a bez všelijakých překážek;
- aby dveře v záchranných cestách byly zavřeny (ale nikdy uzamčeny), aby bylo zabráněno rozšíření požáru nebo zakouření únikových cest;
- aby hydranty nebo příjezdné cesty pro hasiče nebyly zablokovány;
- aby bezpečnostní zařízení budovy nebyla poškozená a aby případné škody a vady byly ihned ohlášeny;
- aby otevřené světlo, jako svíčky nebo oheň, nebyly nikdy bez dohledu;
- aby elektrická zařízení byla v bezvadném stavu a aby s nimi nebylo neodborně manipulováno;
- aby doma byly nejdůležitější dokumenty po ruce, pokud dojde k nenadálé »evakuaci« (další pokyny k tomu najdete v kapitole »Zajištění dokumentů«).

Hlásiče kouře



Vady na elektrických vedeních nebo elektrických přístrojích, nedbalost v domácnosti nebo při zacházení s ohněm mohou zapříčinit vznik požáru. Kouř, který se přitom vyvíjí, může udusit lidi ve spánku nebo znemožnit využívání únikových cest.

Malý přístroj na stropu pokoje nebo chodby může zachránit životy. Hlásiče kouře jsou přístroje o velikosti přibližně ruky, které mohou být instalovány bez problémů a které zabezpečují akustické varování. Pro neslyšící existuje možnost varování bleskovým světlem a vibrací. Měly by být instalovány na nejvyšších bodech, protože kouř stoupá nahoru. V kuchyni a koupelně by neměly být instalovány, protože páry, vznikající při vaření nebo využívání koupelny mohou iniciovat planý poplach. Existuje možnost propojení několika hlásičů kouře, aby hlásiče instalované v obývacím prostoru reagovaly i na iniciování poplachu hlásiče instalovaného ve sklepě.

Kvalitní hlásiče mají testovací knoflík ke kontrole funkčnosti a hlásí když bude nutné vyměnit baterie. Další informace dostanete v specializovaných obchodech.

Pokyny k požární prevenci

- ve sklepě: odstraňte lehce zápalný nebo zbytečný materiál,
- na půdě: zbavte ji haraburdí, odstraňte především hořlavý materiál z rohů a zpod šikmé části střechy,
- přichystejte hasicí prostředky, jako např. hasicí přístroj, hadici, hasicí houni apod., aby byly po ruce,
- nechte pravidelně provádět přezkoušení a údržbu hasicích přístrojů
- naučte se správnému používání hasicích přístrojů a nasazení jiných dostupných hasicích prostředků.

Pokyny k instalaci

Hlásiče kouře by měly být instalovány k varování před vznikajícími požáry ve zvlášť ohrožených prostorech a na únikových cestách, především:

- na chodbě před ložnicí,
- v dětských pokojích
- ve schodištích
- ve sklepech

Další informace dostanete u hasičského sboru a pojišťoven poskytujících pojištění pro případ požáru.

Když hoří

Pro usnadnění vlastní záchrany a záchrany jiných osob v případě požáru, byste měli znát správné chování a opatření pro sebeochranu. Nejvyšší prioritu má bezpečnost lidí. Když jste zjistili požár, měli byste dodržet následující pořadí opatření:

1. Je požár ještě ve fázi vzniku, proveďte okamžitě první pokusy ho uhasit už v této fázi.
   - Proveďte pokusy hašení jenom, nejste-li při tom sami ohroženi!
   - V žádném případě nehaste hořící tuk nebo jiná tekutá paliva vodou!
   - Vypněte elektrický proud v prostoru nebezpečí před začátkem hašení!
   - Haste zdola nahoru a ze stran ke středu!
   - V žádném případě nevstupujte do zakouřených místností! V nich se vyvíjejí životu nebezpečné zplodiny hoření (plyny). Uzavřete dveře a zavolejte hasičský sbor.
2. Je-li pokus hašení nemožný, uzavřete okna v místnosti kde hoří, pokud je to možné bez ohrožení vlastní osoby, jakož i dveře. Tím znemožňujete přístup kyslíku k ohni.
3. Zavolejte hasiče!
4. Varujte osoby a odveďte je do bezpečí (popř. s podporou jiných osob).
5. Počkejte na hasiče a ukažte jim příjezdovou cestu k požáru.
6. Dokud hasiči nepřijedou, měli byste se pokusit, omezit rozšíření požáru. Udržujte dveře do místnosti požáru ve vlažném stavu, abyste zdrželi prohoření nebo mu zabránili!
7. Musíte-li opustit budovu nebo byt, poschodí atd., dbejte na to, aby nikdo nezůstal pozadu. Dveře do místností, v kterých nehoří, měly by zůstat nezavřené, aby bylo urychleno hledání osob. Protipožární dveře a dveře požárních úseků musí samozřejmě být uzavřeny. Žádné dveře nezamykejte! V případě místností nebo oken, dostupných jenom pomocí klíče, dbejte na to, aby klíče byly po ruce pro zásahové síly.
8. Všichni v bezpečí? Mimo zónu nebezpečí byste měli zjistit, zda-li všichni obyvatelé domu jsou v bezpečí, protože v případě pohřešované osoby musejí hasiči vždy vycházet z toho, že se tato osoba ještě zdržuje v budově a tím v nebezpečí.

I při cvičném poplachu byste měli reagovat jako na skutečný oheň. Když jednoho dne budete považovat »opravdový« požární poplach za cvičný a nereagovat, může to ohrozit i Vás i zásahové síly. Bezpečí lidí má přednost před všemi opatřeními na likvidaci požáru! Další informace dostanete u hasičského sboru ve své obci!

Hasicí přístroje



Pojištění proti ohni Vás sice pojišťuje proti finančním škodám způsobeným ohněm, ale nezabrání vznik ohně. Na pracovišti a v mnoha domácnostech jsou předepsány hasicí přístroje. Viditelné a každému dostupné červeně lakované přístroje ukazují na tuto možnost potírání požáru. Velikost a hasicí prostředek přístrojů se mohou lišit a závisejí na zákonných předpisech resp. na druhu nebezpečí požáru. Navíc bývají i různé druhy obsluhy.

Tyto hasicí přístroje jsou určeny na nasazení ve fázi vzniku požáru. Doba hašení je časově omezena. Specializované obchody Vám mohou o tom poskytovat podrobnější informace.

I jiné pomůcky, od kropicí konve přes rozprašovací láhev až po zahradní hadici, mohou být ve fázi vzniku požáru efektivní pomůckou.

Pokyny k hasicímu přístroji

Informujte se před vznikem požáru o existujících hasicích přístrojích a jejich obsluze.

Zákonem předepsané hasicí přístroje musejí být pravidelně kontrolovány na funkčnost.

Další informace dostanete u hasičského sboru a pojišťoven poskytujících požární pojištění.

Nebezpečí CBRN

Nebezpečné látky jsou buď chemického (C), biologického (B) nebo radiologického (R) resp. nukleárního (N) druhu. Setkáváme se s nimi všude: Jako výchozí látka či polovýrobek v průmyslových procesech, v laboratořích, v lékařství, ve výzkumu, jako palivo, např. v jaderných elektrárnách, jako skladované zboží, na komunikacích všeho druhu, v domácnosti a na mnoha jiných místech.

Protože tyto druhy nebezpečí jsou všudypřítomné a protože únik škodlivin nelze zcela vyloučit, úřady zodpovědné za odvrácení nebezpečí vykonaly preventivní opatření pro jejich zjišťování, identifikaci a pokud možno zneškodnění. Zodpovědné jsou zpravidla místní hasičské sbory, které mají nutné nejmodernější vybavení.



Chování při úniku nebezpečných látek

Při pobytu venku

- Vyhledejte nejbližší obydlený dům.
- Pohybujte se pokud možno příčně ke směru větru, dýchejte přes ochranu nebo alespoň přes kapesník.
- Jestliže jste už přišli do styku s nebezpečnými látkami, vyměňte si vrchní oblečení a obuv při vstupu do domu, nechte svlečené věci mimo obytný prostor.
- Umyjte si nejprve ruce, potom obličej a vlasy jakož i nos a uši.
- Při úniku biologických látek se doporučuje dezinfekce rukou.

Na cestě ve vozidle

- Vypněte větrání a uzavřete okna.
- Poslouchejte rozhlas (pásmo VKV, regionální stanice) a plňte pokyny úřadů.
- Jeďte až k nejbližší obydlené budově. Po vystoupení z vozidla se řiďte pokyny k pobytu venku.

Při pobytu v budově

- Zůstaňte pokud možno v budově.
- Poskytněte ohroženým pasantům dočasnou ochranu ve svém obydlí.
- Informujte – pokud zapotřebí – jiné obyvatele domu.
- Uzavřete okna a dveře.
- Vypněte větráky a klimatizaci, uzavřete větrací otvory, i na okenních rámech.
- Vyhledejte pokud možno vnitřní místnost bez oken ven.
- Při úniku radioaktivních látek vyhledejte raději sklepní místnost.
- Zbraňte zbytečnému spotřebování kyslíku, např. svíčkami.
- Zapněte rádio (na pásmo VKV, na regionální stanici) nebo televizor.
- Dbejte na informace vysílané úřady.
- Telefonujte jen když je to absolutně nutné.
- Využívejte při vniknutí nebezpečných látek existující alternativní prostředky k ochraně dýchacích cest, např. ústenku z hobbymarketu nebo vlhké šátky.

Nebezpečné látky typu CBRN

Občané v Německu mají vysoký životní standard, který průmyslový stát nabízí. Ale požehnání moderní techniky nejsou bez rizik. I přes vysoké bezpečnostně-technické standardy nelze např. únik nebezpečných látek zcela vyloučit. To se může stávat při výrobě nebo dopravě, jakož i např. při příliš bezstarostném zacházení s čistidly v domácnosti.

Nebezpečné látky se vyskytují jako plyny, páry, tekutiny nebo pevné látky. Neodborník sám zpravidla nemůže posoudit zda-li existuje ohrožení. Obraťte se proto popř. na příslušné operační středisko záchranné služby (112) nebo na ústředí pomoci při otravách (číslo najdete v telefonním seznamu) a při událostech mimo Váš dům či budovu dbejte na zvláštní zprávy úřadů v rozhlasu nebo na oznámení přes tlampače na vozidlech.



Vlastnosti nebezpečných látek typu CBRN

Chemikálie vykazují široké spektrum různých účinků. Mnohé látky jsou hořlavé nebo dokonce výbušné, mohou působit žíravě nebo jsou jedovaté. Někdy mají i několik účinků současně. Ve většině případů vyvíjejí největší účinek při vniknutí do těla člověka. To se může stát přes pokožku, přijímáním potravy nebo vdechováním. Zvláštní opatrnost je zapotřebí u látek v plynovém stavu. Protože většina plynů a par je těžší než vzduch, mohou se shromažďovat ve níže položených úsecích v terénu nebo ve sklepních místnostech. Při úniku chemikálií byste se takovým místům měli vyhýbat.

K biologickým činitelům patří baktérie, viry, plísně, paraziti a toxiny. Podle okolností mohou způsobovat u člověka těžké nemoci. Vniknutí do těla člověka se uskutečňuje především plícemi, trávicím traktem a pokožkou (ránami). Při nebezpečí přijímání látky dýchací cestou by měly být využívány alespoň provizorní prostředky na ochranu dýchání, jako např. ústenka z hobbymarketu nebo vlhké šátky.

Radioaktivní látky vysílají vysokoenergetické, ionizující záření. Toto záření poškozuje živé buňky a může je usmrtit nebo způsobit rakovinu. Radioaktivní látky jsou většinou pevné látky. Látka se může dostat do těla vdechováním, přijímáním potravy a přes pokožku (rány). Část ionizujícího záření, záření alfa (korpuskulární záření) představuje při vniknutí do těla ve formě nejmenších prachových částeček vysoký potenciál nebezpečí. Zde pomohou opatření na ochranu dýchání. Samotné záření se tak zeslabuje pronikáním ochrannou hmotou před vniknutím do plic. Ve sklepních místnostech je zeslabující účinek zvlášť vysoký v důsledku vrstvy půdy a vrchních pater.

Checklist

Důležité je, že v důsledku požáru, úrazu, nehody, havárie nebo katastrofy může dojít k situaci, na kterou se člověk musí připravit. První pomoc a opatření k potírání požáru se nemůžete učit, když už událost nastala. Zásoby pitné vody už nemůžete zřídit, když veřejné zásobování vody je přerušeno. Učiňte preventivní opatření! Vaše městská nebo obecní správa je Vám k dispozici pro všechny otázky o svépomoci, a soukromé pomocné organizace poskytují možnost, včas získat (doplnit) znalosti v první pomoci.

Následující checklist poskytuje přehled o předmětech a prostředcích, které mohou v případě nouze být nezbytnými. Doplňte i telefonní seznam na zadní straně této brožury platnými místními čísly tísňového volání. Tak je v případě potřeby najdete rychleji a tím ušetříte vzácný čas.



Potraviny a nápoje

Následující doporučení najdete i na internetové stránce www.ernaehrungsvorsorge.de. Tato doporučení odpovídají pokynům Spolkového ministerstva výživy, zemědělství a ochrany spotřebitelů (Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin nebo Rochusstraße 1, 53123 Bonn, domovní stránka: www.bmelv.de).

Následně se uvádí příklad zásoby na jednu osobu na 14 dnů. To odpovídá zhruba 2200 Cal na den a pokrývá celkovou energetickou potřebu. Svou osobní zásobu potravin můžete sestavit i jinak, dle své chuti nebo zvláštní diety. Při plánování ale dbejte i na to, že některé nouzové situace bývají i spojeny s výpadkem elektřiny. Z toho důvodu námi navržený vzor zásoby nezahrnuje mražené potraviny.

Zásoba na 2 týdne

* hmotnost po odkapávání tekutiny

Skupina potravin	množství	příklad	
pečivo, obilné výrobky, chléb, brambory	4,6 kg	celozrnný chleb	1000 g
		suchary	250 g
		knäckebrot	1000 g
		nudle	400 g
		rýže	250 g
		ovesné vločky	750 g
		brambory	1000 g
zelenina. luštěniny	5,6 kg	fazole (konzervy)	800 g*
		hrách/mrkve (konzervy)	900 g*
		červené zelí (konzervy/sklenice)	700 g*
		kyselé zelí (konzervy)	700 g*
		chřest (sklenice)	400 g*
		kukuřice (konzervy)	400 g*
		houby (konzervy)	400 g*
		kyselé okurky (sklenice)	400 g*
		červená řepa	400 g*
		cibule (čerstvé)	500 g
ovoce	3, 5 kg	višně (sklenice)	700 g*
		hrušky (konzervy)	250 g*
		meruňky (konzervy)	250 g*
		mandarinky (konzervy)	350 g*
		ananas (konzervy)	350 g*
		hrozinky	200 g
		lískové ořechy	200 g
		sušené švestky	250 g
		čerstvé ovoce, (jablka, hrušky, banány, citrusové ovoce)	1000 g
nápoje[1]	24 litry	minerální voda	12 l
		voda bez kyseliny uhlič.	12 l
		citrónová šťáva	0,2 l
		káva	250 g
		černý čaj	125 g

Potraviny a nápoje pokračování

mléko, mléčné výrobky	3,7 kg	trvanlivé mléko 3 l tvrdý sýr 700 g
ryba, maso, vejce	1,7 kg	tuňák (konzervy) 150 g* sardinky v oleji (konzervy) 100 g* sleď v omáčce 100 g buřty (sklenice/konzervy) 300 g* corned beef (konzervy) 250 g jaternice (sklenice/konzervy) 100 g trvanlivý salám 300 g 6 vajec[2] 360 g
tuky, oleje	0,5 kg	olej (np. olej z kukuřičných klíčků, z oliv, ze slunečnicových semen) 0,3 l pomazánka na chléb 250 g
jiné potraviny a výrobky dle chuti, např.	0,25 kg	cukr, sladidlo, med, marmeláda, čokoláda, sůl s jódem, hotová jídla (např. ravioli, suché tortellini, hotové polévky) sušené bramborové výrobky (např. pyré), mouka, vývar, kakaový prášek, sušenky, slané tyčinky

[1] Při doporučeném množství nápojů bylo uvedeno množství o něco větší než čistá spotřeba pitné vody, aby tato zásoba stačila i nezávisle na komunálním zásobování pitnou vodou na připravování potravin, jako např. těstovin, rýže nebo brambor.

[2] Čerstvá vejce mohou být nahrazena i vejci v tetrapaku, které se v některých obchodech s potravinami prodává v litrových kartonech.

Rozhlasový přijímač

Co už je k dispozici?

	ano	ne
rozhlasový přijímač pro pásma VKV i SV, který může být provozován i bateriemi		
náhradní baterie		

Domácí lékárnička

Co už je k dispozici?

	ano	ne
lékárnička na první pomoc, vybavená podle normy Německého úřadu pro normování (DIN)		
lékařem předepsané léky		
prostředky proti bolesti		
dezinfekční prostředky pro využívání v domácnosti		
přípravky na dezinfekci ran		
léky proti nemocem z nachlazení		
lékařský teploměr		
prostředky proti průjmu		
mast na ošetřování komářích štípnutí a slunečních úpalů		
pinzeta na třísky		

Prostředky osobní hygieny

Co už je k dispozici?

	ano	ne
mýdlo (kusy), prací prostředek (kg)		
zubní kartáček, zubní pasta (kusy)		
nádobí a příbor pro jednorázové použití (sady)		
papírové utěrky (role)		
toaletní papír (role)		
pytle na odpadky (kusy)		
kempinková toaleta, náhradní pytle (kusy)		
gumové rukavice (páry)		
dezinfekční prostředek, mazlavé mýdlo (kusy)		

Požární ochrana

Co už je k dispozici?
Co už je vyřízeno?

	ano	ne
odstranit haraburdí ze zklepu a z půdy		
hasicí přístroje		
hlásiče kouře		
hasicí houně (alternativně: vlněná pokrývka)		
nádrže na hasicí vodu		
vědro		
stříkačka pro ruční ovládání		
zahradní hadice nebo hadice na mytí auta		

Nouzové zavazadlo

Co už máte?

	ano	ne
osobní léky		
provizorní ochranný oděv		
vlněná pokrývka / spací pytel		
spodní prádlo, punčochy		
gumáky, odolná obuv		
nádobí a příbor, termoska, pohárky		
materiál na ošetřování ran		
otvírák na konzervy a kapesní nůž		
odolný, teplý oděv		
kapesní svítilna		
pokrývka hlavy, ochranná přilba		
ochranná maska / provizorní ochrana dýchání		
pracovní rukavice		

Zajištění dokumentů

Co už je vyřízeno?

	ano	ne
Určili jste už, jaké dokumenty jsou nezbytné?		
Máte tyto dokumenty účelně uspořádané?		
Máte kopie důležitých dokumentů? Jsou tyto kopie ověřeny?		
Zařídili jste pořadač pro tyto dokumenty?		
Jsou důležité dokumenty po ruce?		

Výpadek elektřiny

Co už je k dispozici?

	ano	ne
svíčky		
zápalky, zapalovač		
kapesní svítilna		
náhradní baterie		
kempinkový / lihový vařič s palivem		
alternativní topný přístroj		
paliva		

Osobní checklist

Informační služba

Nebezpečí a možnosti ochrany:
Pro poskytování informace na všechny otázky o potenciálních nebezpečích a možnostech ochrany náš úřad zařídil Německý informační systém pro nouzové případy »deNIS«. Na internetové stránce www.denis.bund.de poskytuje informace a odkazy na dalších internetových stránkách k otázkám soukromé prevence a přípravy na nouzové případy. »deNIS« provádí souhrn, zpracování a poskytování těchto informací, dává pokyny k správnému chování a podporuje hledání na internetu.

Bouře a nebezpečí povodní:
Aktuální předpovědi a oznámení ohrožení poskytuje Vám m.j. Německá meteorologická služba na internetové stránce www.dwd.de.

Výživa a ochrana spotřebitelů:
K otázkám výživy se můžete informovat i na internetové stránce Spolkového ministerstva výživy, zemědělství a ochrany spotřebitelů www.bmelv.de.

Informujte se i na internetu na stránce www.denis.bund.de.

Poznámky

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Spolkový úřad pro ochranu obyvatelstva a pomoc při živelných katastrofách (BBK) je Vaším kompetentním partnerem pro ochranu obyvatelstva a přípravu pro nouzový případ. Další informace k těmto a mnoha jiným úkolům našeho úřadu najdete na internetové stránce www.bbk.bund.de.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93
53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
poststelle@bbk.bund.de