

## Príprava obyvateľstva na sebaobranu a vzájomnú pomoc (POSVP)

POSVP sa rozumie cieľavedomý a sústavný proces preventívno-výchovnej a propagačnej činnosti, teoretického školenia a praktického výcviku, ktoré majú umožniť fyzickým osobám získať nevyhnutne potrebné vedomosti, zručnosti a návyky na sebaobranu a pomoc iným v núdzi.

Občania podľa platných legislatívnych noriem majú právo na vytvorenie podmienok k zabezpečeniu prípravy na civilnú ochranu, ktorú v rámci svojho pôsobenia je povinná vykonávať každá právnická osoba, organizácia štátnej správy a samosprávy ale i iný právny subjekt.

Hlavnou témou POSVP pre rok 2013 je:

### Rozlišovanie varovných signálov a činnosť obyvateľstva na signály

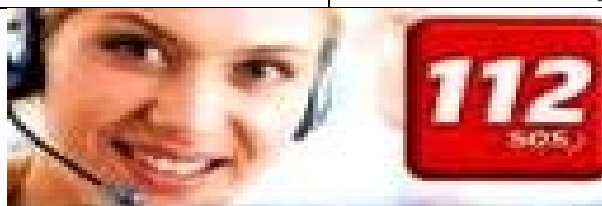
- Varovné signály
- Správanie sa obyvateľstva po vyhlásení varovného signálu
- Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela
- Integrovaný záchranný systém a číslo tiesňového volania 112
- Zásady prvej pomoci (zhodnotenie situácie, privolanie záchranej služby, vlastná bezpečnosť)

**Sekcia krízového riadenia MV SR**



The screenshot shows a web browser window with the address bar containing <http://www.minv.sk/?civilna-ochrana>. The page header includes the logo of the Ministry of the Interior of the Slovak Republic and the text "CIVILNÁ OCHRANA A KRÍZOVÉ RIADENIE" and "OCHRANA OBYVATELSTVA, INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM, ...".

	
---	--



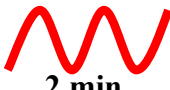
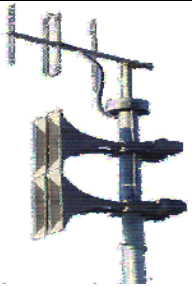


## Varovanie obyvateľstva

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

### Ak zaznie varovný signál:

- vznikla mimoriadna udalosť,
- podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred čím vás varuje,
- počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného (mestského) rozhlasu.

### Varovné signály a signál koniec ohrozenia

<b>Varovný signál VŠEOBECNÉ OHROZENIE</b> sa vyhlasuje dvojminútovým kolísavým tónom sirén a následne je doplnený slovnou – hovorenou informáciou o podrobnostiach a charaktere ohrozenia. Počas vojnového stavu a počas vojny sa ním vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu	 <b>2 min.</b>	
<b>Varovný signál OHROZENIE VODOU</b> sa vyhlasuje šesťminútovým stálym tónom sirén a následne je doplnený slovnou informáciou	 <b>6 min.</b>	
<b>KONIEC OHROZENIA</b> dvojminútový stály tón sirén bez opakovania	 <b>2 min.</b>	
Vždy druhý piatok v mesiaci sa o 12. <sup>00</sup> hod. preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač !		

Keď zaznie signál sirény	
pri pobyte v budove	pri pobyte mimo budovu
Zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný). Vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu, pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela. Zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie, riadte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko. Pripravte si evakuačnú batožinu. Telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky. Poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru. Zachovávajúce rozvahu a pokoj. Budovu opustíte len na pokyn.	Zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou. Vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni. Okamžite vyhľadajte úkrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

## Improvizovaná ochrana dýchacích ciest a povrchu tela

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela.

**Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:**

- presune osôb do úkrytov,
- úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou,
- prekonávaní zamoreného priestoru,
- evakuácii obyvateľstva.

### Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu, prípadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne). Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou páskou.



### Ochrana trupu

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiaduce trhliny v odevu je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.



### Ochrana rúk a nôh

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky.

Pri použití nízkych topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek.



**Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:**

- celý povrch tela musí byť zakrytý,
- všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť,
- na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.

# Čo je integrovaný záchranný systém?

Zákon č.  
129/2002 Z. z.

Integrovaný záchranný systém je koordinovaný postup jeho zložiek pri zabezpečovaní ich pripravenosti a pri vykonávaní činností a opatrení súvisiacich s poskytovaním pomoci v tiesni.



## ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA



**112** Koordináčné stredisko IZS



**150** Hasičský a záchranný zbor



**155** Záchranná zdravotná služba



**158** Štátna polícia



**159** Mestská polícia



**18 300** Horská záchranná služba

## **Všeobecné zásady poskytovanie prvej pomoci**

### **Ako postupovať?**

Bez ohrozenia vlastného života zistíte, čo sa stalo. Ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého. Zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

### **Ako poskytnúť prvú pomoc?**

- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- Pri bezvedomí – zaistite voľnosť dýchacích ciest,
- Pri zástave dýchania – poskytnite umelé dýchanie,
- Pri zástave srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,
- Venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

### **Pamätajte!**

- Nepotrebuje osobitné vybavenie – improvizujte,
- Nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- Nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!