

1. Úvod

Tento manuál poskytuje základní pokyny pro přežití a bezpečnou evakuaci po zemětřesení, povodních nebo tornádech. Klíčové je dodržovat tyto pokyny a připravit se na první 72 hodin po katastrofě.

1. Obecná pravidla při katastrofě

- Zachovejte klid a jednejte rychle.
- Sledujte oficiální informace (rádio, televize, mobilní aplikace krizového řízení).
- Pomozte dětem, seniorům a zraněným.
- Pokud je nařízena evakuace, neodkládejte ji.

2. Evakuační zavazadlo ("72hodinový batoh")

Každý člen domácnosti by měl mít připravený evakuační batoh obsahující:

- **Doklady** (občanský průkaz, pas, zdravotní pojištění, důležité kontakty)
- **Léky** a základní lékárnička
- **Pitná voda** (min. 3 litry na osobu na den)
- **Trvanlivé potraviny** (konzervy, sušené potraviny, energetické tyčinky)
- **Oblečení a přikrývky** (nepromokavé, teplé vrstvy)
- **Baterka, svítilna, náhradní baterie**
- **Mobilní telefon s nabíječkou nebo powerbankou**

- **Multifunkční nůž, zápalky nebo zapalovač**
- **Základní hygienické potřeby** (mýdlo, zubní pasta, toaletní papír)
- **Hotovost** v malých bankovkách

3. Postup při jednotlivých katastrofách

3.1 Zemětřesení

- Okamžitě se ukryjte pod pevný nábytek nebo ke stěně.
- Chraňte si hlavu a krk.
- Vyhýbejte se oknům, skleněným předmětům a těžkým objektům.
- Pokud jste venku, držte se dál od budov, mostů a elektrického vedení.
- Pokud jste v autě, zastavte na otevřeném místě a zůstaňte uvnitř.
- Po otřesech opusťte budovu a jděte na otevřené prostranství.
- Vyhněte se spadlým elektrickým vedením a poškozeným budovám.
- Zkontrolujte, zda někdo nepotřebuje pomoc.

3.2 Povodně

- Přesuňte se na vyšší místa, vyhněte se mostům a nízko položeným oblastem.
- Pokud je dostatek času, vypněte plyn, elektřinu a vodu.
- Nechoďte ani nejezděte do zaplavených oblastí – voda může být hlubší a silnější, než se zdá.
- Pokud jste uvězněni ve vozidle, opusťte ho a vyhledejte bezpečné místo.
- Pokud jste v budově a voda stoupá, přesuňte se do nejvyššího patra.
- Dávejte pozor na možné sesuvy půdy.
- Po opadnutí vody vyhněte se kontaminované vodě a sledujte varování úřadů.

3.3 Tornádo

- Ukryjte se v nejnižším patře budovy, nejlépe ve sklepě.
- Držte se dál od oken, dveří a venkovních stěn.
- Pokud sklep není k dispozici, ukryjte se v malé místnosti uprostřed budovy (např. koupelna, šatna, chodba).
- Přikryjte se matrací nebo silným kusem nábytku.
- Pokud jste venku, najděte prohlubeň v terénu a lehněte si do ní, chráníce si hlavu.
- Vyhněte se vozidlům – nejsou bezpečným úkrytem před tornádem.

- Po tornádu se vyhněte nebezpečným troskám, poškozeným konstrukcím a nefunkčnímu elektrickému vedení.

4. Po katastrofě

- Zkontrolujte svou bezpečnost a zdraví.
- Pomozte ostatním, pokud je to možné.
- Sledujte pokyny krizového řízení.
- Nevracejte se do poškozených budov, dokud to nebude bezpečné.
- Vyhněte se drátům a elektrickým kabelům, které mohou být pod napětím.
- Dávejte pozor na únik plynu nebo kontaminovanou vodu.

5. Důležité kontakty

- **Integrovaný záchranný systém:** 112
- **Hasiči:** 150
- **Záchranná služba:** 155
- **Policie:** 158
- **Místní krizový štáb:** (doplňte dle lokality)

Tento manuál si vytiskněte a uložte na snadno dostupné místo. Pravidelně jej aktualizujte a nacvičujte evakuační postupy se svou rodinou.







