# CESTAMI OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA

### 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 činnosti pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí.

### Mimoriadnou udalosťou

sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa alebo teroristický útok.

### Živelná pohroma

je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k nežiaducemu uvoľneniu kumulovaných energií alebo hmôt v dôsledku nepriaznivého pôsobenia prírodných síl, pri ktorej môžu pôsobiť nebezpečné látky, alebo pôsobia ničivé faktory, ktoré majú negatívny vplyv na život, zdravie alebo na majetok.

### Havária

je mimoriadna udalosť, ktorá spôsobí odchýlku od ustáleného prevádzkového stavu, v dôsledku čoho dôjde k úniku nebezpečných látok, alebo k pôsobeniu iných ničivých faktorov, ktoré majú vplyv na život, zdravie alebo na majetok.

### Katastrofa

je mimoriadna udalosť, pri ktorej dôjde k narastaniu ničivých faktorov a ich následnej kumulácii v dôsledku živelnej pohromy a havárie.

### Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa

je nepredvídané a nekontrolované ohrozenie verejného zdravia chemickými, biologickými alebo fyzikálnymi faktormi, vrátane takého ohrozenia verejného zdravia, ktoré má medzinárodný dosah.

### Teroristický útok

je použitie násilia alebo hrozby, s cieľom dosiahnuť politické, ideologické a náboženské ciele. Je to súhrn antihumánnych metód, hrubého zastrašovania politických odporcov a obyvateľstva rôznymi formami násilia.

### Poslaním civilnej ochrany

je chrániť život, zdravie, majetok a utvárať podmienky na prežitie pri mimoriadnych udalostiach a počas vyhlásenej mimoriadnej situácie.




### Mimoriadna situácia

je obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona Národnej rady SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov; počas nej sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia, alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

### Varovanie obyvateľstva sa vykonáva varovnými signálmi

**Názov signálu: VŠEOBECNÉ OHROZENIE**
**Použitý v prípade:** ohrozenia alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti, ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti,
**Spôsob varovania: 2 – minútový kolísavý tón sirén.**





**Názov signálu: OHROZENIE VODOU**
**Použitý v prípade:** pri ohrození ničivými účinkami vody,
**Spôsob varovania: 6 – minútový stály tón sirén.**



**Názov signálu: KONIEC OHROZENIA**
**Použitý v prípade:** koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti,
**Spôsob varovania: 2 – minútový stály tón sirén.**



**Po odznení varovných signálov je obyvateľstvo oboznámené so spôsobom ochrany a správania sa doplňujúcou hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.**

**Volať**, ak je ohrozený život, zdravie, majetok a životné prostredie!




**Povedať**

**čo sa stalo**
druh udalosti, aké sily a prostriedky majú byť vyslané

**kde sa to stalo**
v obci, objekte, lokalite, okrese, kraji

**komu sa stalo**
postihnutie osôb, poškodenie majetku, ohrozenie životného prostredia

**kedy sa to stalo**
dátum a čas

**ďalšie doplnkové informácie**
kto volá, telefónne číslo pre spätné volanie

### Mimoriadna situácia

sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.
Po vyhlásení mimoriadnej situácie sa vykonávajú tieto úlohy a opatrenia:

- **Organizovanie a zabezpečovanie** hlásnej a informačnej služby.
- **Záchranné práce** silami a prostriedkami z celého územia, kde bola vyhlásená mimoriadna situácia a ktoré spočívajú hlavne v záchrane a vyslobodzovaní osôb, poskytnutí predlekárskej a lekárskej pomoci a v odsune ranených.
- **Evakuácia** podľa ohrozenia je krátkodobá do 72 h., alebo dlhodobá nad 72 h.
- **Núdzové zásobovanie a núdzové ubytovanie.**
- **Ochrana obyvateľstva evakuáciou a ukrytím.**
- **Ochrana obyvateľstva pred účinkami nebezpečných látok prostriedkami individuálnej ochrany.**
- **Vyslanie základných zložiek integrovaného záchranného systému** a ostatných zložiek integrovaného záchranného systému.
- **Vykonávanie protiradiačných, protichemických, protibiologických opatrení** a prijatie režimových opatrení.





### Všeobecné zásady pri ohrození

- Musíme si uvedomiť, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku.
- Pamätajme na sebaochranu a vzájomnú pomoc, poskytnutie prvej pomoci.
- Rešpektujme informácie poskytované prostredníctvom televízie, rozhlasu a pokynov veliteľov zásahu jednotlivých zložiek IZS.
- Nerozširujme neoverené a poplašné správy.
- Nepodceňujme vzniknutú situáciu a zachovajme rozvahu.
- Netelefonujme zbytočne, aby sme počas mimoriadnej udalosti alebo vyhlásenej mimoriadnej situácie nepreťažovali telefónnu a mobilnú sieť.
- Pomáhajme ostatným, najmä starým a chorým ľuďom, deťom, postarajme sa o bezvládnych.
- Dodržiavajme pokyny pracovníkov civilnej ochrany obyvateľstva a ďalších záchranných zložiek, krízových orgánov štátnej správy a samosprávy.
- Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Ak zaznie varovný signál – vznikla mimoriadna udalosť, podľa tónu a následnej informácie prostredníctvom médií a pokynov zistíme, o aké nebezpečenstvo a ohrozenie sa jedná.





## 5. ročník základnej školy

**Každá téma obsahuje:**

Úvod do problematiky so zreteľom na aktuálne dianie.
- Poznanie varovných signálov CO – činnosť po zaznení varovného signálu VŠEOBECNÉ OHROZENIE, OHROZENIE VODOU, KONIEC OHROZENIA.
- Charakteristika a používanie prostriedkov individuálnej ochrany.
- Ukážka prechodu priestoru kontaminovaného nebezpečnými látkami v ochranných odevoch.
- Kolektívna ochrana, evakuácia – vyhlasovanie evakuácie, evakuačné zariadenia, spôsoby vykonávania evakuácie, evakuačná batožina.
- Kolektívna ochrana – ukrytie a ochrana v budovách pri mimoriadnej udalosti.
- Diskusia a záver.

**Zdroj:** revue Civilná ochrana, Na pomoc školám, ročníky 2013, 2014, 2015

### Pre učiteľov

**Ochrana obyvateľstva pred účinkami nebezpečných látok**

Ochrana pred chemickými látkami.
Ochrana pred rádioaktívnymi látkami.
Ochrana pred biologickým materiálom.
Čo rozumiete pod pojmom teroristický útok?

- Úlohy civilnej ochrany vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov.
- Civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto, úlohy a poslanie.
- Charakteristika – analýza územia obce, mesta, okresu.
- Varovné signály civilnej ochrany – činnosť po ich vyhlásení.
- Jadrové zbrane a ich ničivé účinky.
- Ochrana pred svetelným žiarením, ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom).
- Ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou.
- Činnosť jednotiek civilnej ochrany a obyvateľstva pri hygienickej očiste a čiastočnej špeciálnej očiste materiálu.
- Nebezpečné látky v okolí školy – zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia podľa pokynov evakuačnej komisie.
- Kolektívna ochrana – druhy ochranných stavieb (úkrytov), pravidlá správania sa v úkrytoch.
- Odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu.
- Činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov.
- Jódová profylaxia (v okolí AE).

## 6. ročník základnej školy

**Každá téma obsahuje:**

Úvod do problematiky so zreteľom na aktuálne dianie.
- Charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie.
- Vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich vyhlásení.
- Dekontaminácia – hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu.
- Evakuácia z priestoru ohrozeného mimoriadnymi udalosťami.
- Pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti.
- Určovanie pásma ohrozenia podľa meteosituácie.
- Určenie vlastného stanovišťa podľa mapy.
- Diskusia a záver.

**Zdroj:** revue Civilná ochrana, Na pomoc školám, ročníky 2013, 2014, 2015

### Pre žiakov 5. – 9. ročníka

- Poznáš varovné signály a základné činnosti po ich vyhlásení?
- Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál VŠEOBECNÉ OHROZENIE, OHROZENIE VODOU, KONIEC OHROZENIA.
- Uveď, aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu VŠEOBECNÉ OHROZENIE.
- Čo rozumieš pod pojmom teroristický útok?
- Poznáš prostriedky individuálnej ochrany a vieš ich správne používať?
- Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom VŠEOBECNÉ OHROZENIE.
- Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h. Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš? Popíš funkciu ochrannej masky.
- Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?
- Uveď, kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.
- Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb? Popíš, čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje. Uveď, aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov. Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.
- Uveď, čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek. Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.
- Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia. Povedz, aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš. Povedz účinky otravných látok a biologických zbraní.
- Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívna kontaminácia, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa pred nimi chránime.
- Použi individuálnu ochranu pri kontaminácii ovzdušia otravnou látkou a urči cestu úniku. Vymenuj, aké sú zásady ochrany a prevencia pred infekčnou chorobou.

## 7. ročník základnej školy

**Každá téma obsahuje:**

Úvod do problematiky so zreteľom na aktuálne dianie.
- Činnosť po zaznení varovných signálov civilnej ochrany.
- Kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny, prostriedky individuálnej ochrany.
- Ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov.
- Dezinfekcia, dezinsekcia, deratizácia, dekontaminácia.
- Zbrane hromadného ničenia – ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi.
- Ochrana potravín a vody pred škodlivinami a kontamináciou.
- Diskusia a záver.

**Zdroj:** revue Civilná ochrana, Na pomoc školám, ročníky 2013, 2014, 2015

### Pre žiakov 5. – 9. ročníka

- Hygienická očista a ochrana potravín a vody. Poznáš zásady ochrany osôb, potravín, vody a materiálu?
- Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.
- Uveď, čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinsekcia, deratizácia a dekontaminácia. Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode cez prašné územie na účelovom cvičení správnym postupom.
- Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami. Popíš, ako chránime vodné zdroje pred kontamináciou.
- Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov na ochranu pred kontamináciou.

### Ochrana pred požiarom

- Poznáš preventívne opatrenia na ochranu pred požiarom a zásady hasenia vzniknutého začínajúceho požiaru?
- Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky. Aké horľaviny nimi hasíme. Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom.
- Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies. Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme. Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom.
- Uveď, aké základné protipožiarne opatrenia poznáš a ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti. Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení. Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole.

## 8. – 9. ročník základnej školy

**Každá téma obsahuje:**

Úvod do problematiky so zreteľom na aktuálne dianie.
- Varovanie a vyrozumenie – médiá a oznamovacie prostriedky v prípade mimoriadnej udalosti.
- Účinky chemických látok na človeka.
- Prehľad základných chemických látok nachádzajúcich sa v blízkosti bydliska a školy.
- Ochrana (individuálna a kolektívna).
- Očista po zasiahnutí.
- Praktické odskúšanie a nácvik používania individuálnych a pridelených ochranných prostriedkov, prípadne jednoduchá očista.
- Diskusia a záver.

**Zdroj:** revue Civilná ochrana, Na pomoc školám, ročníky 2013, 2014, 2015

### Pre žiakov 5. – 9. ročníka

**Pohyb v prírode**

- Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov, buzoly a určovanie azimutov. Orientácia podľa mapy, čítanie z mapy a topografické značky.
- Určenie vlastného stanovišťa, odhad vzdialeností, určenie výškového rozdielu a krokovanie. Mierka mapy a zhotovenie situačného a topografického náčrtu. Zhotovenie schematického náčrtu a pochod podľa azimutov.
- Turistické značky a chodníky. Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy.
- Preventívna ochrana pred živelnými pohromami, haváriami, bleskom a prívalom vody.
- Prekonávanie prírodných prekážok. Poznávanie krajiny, pamiatok.

**Zdravie**

**Poznať a prakticky zvládnuť:**
- Všeobecné zásady prvej pomoci. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život – krvácanie, zastavenie dýchania, strata vedomia a šok. Základné ošetrenie a znehybnenie končatín štandardnými a improvizovanými prostriedkami pri zlomeninách, vyvrtnutiach a vykĺbeninách. Zásady pri poranení panvy, krčnej chrbtice. Obväzová technika a odsun raneného.
- Postup pri poskytovaní prvej pomoci pri hromadnom nešťastí, poranení elektrickým prúdom, popáleninách, úpaloch, podchladení a otravách.
- Zásady prípravy na sebaochranu a vzájomnú pomoc.