

# **Základní manuál pro případ katastrof dle materiálů organizace AKUT**

**Překlad a kompilace: Lucie Yakut**

**Istanbul, 2013**

## Katastrofy

Co jsou to katastrofy? Obecně je lze definovat jako **živelné nebo člověkem způsobené události, které jsou příčinou fyzických, ekonomických nebo společenských ztrát, přičemž způsobují přerušování každodenního života a zasahují velkou část společnosti.**

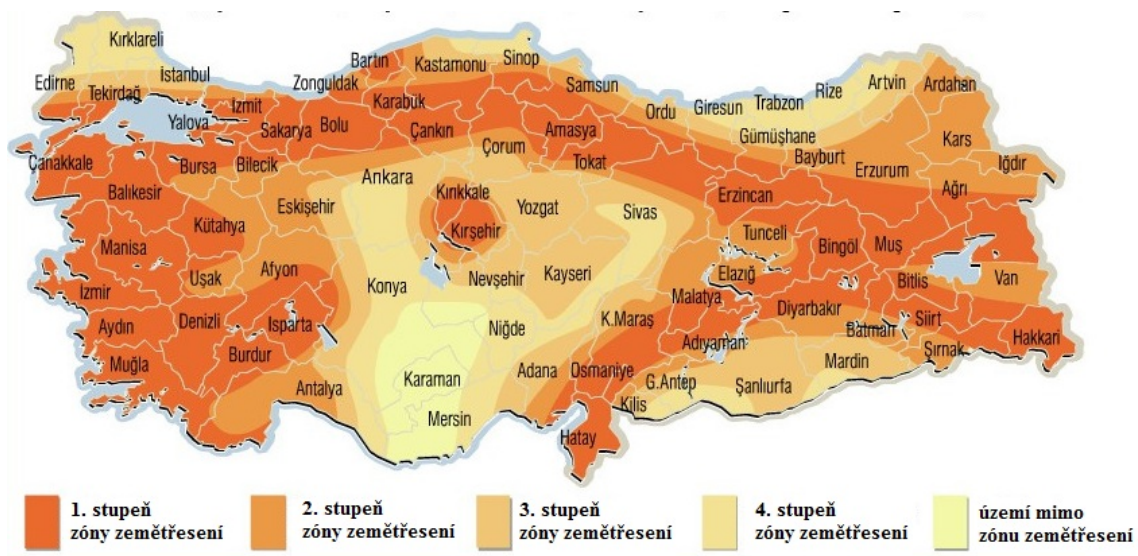
### Výskyt katastrof dle jejich rozsahu v posledních 65 letech:

- 75 % ZEMĚTŘESENÍ**
- 10 % SESUVY PŮDY**
- 6 % ZÁPLAVY**
- 4 % SKALNÍ SESUVY**
- 4 % POŽÁRY**
- 1 % BOUŘE, LAVINY APOD.**

Zvláště pro Istanbul, který je umístěn podél zlomu litosferických desek, je aktuální riziko silného zemětřesení. Z toho důvodu je tento materiál zaměřen hlavně na tento druh katastrof.

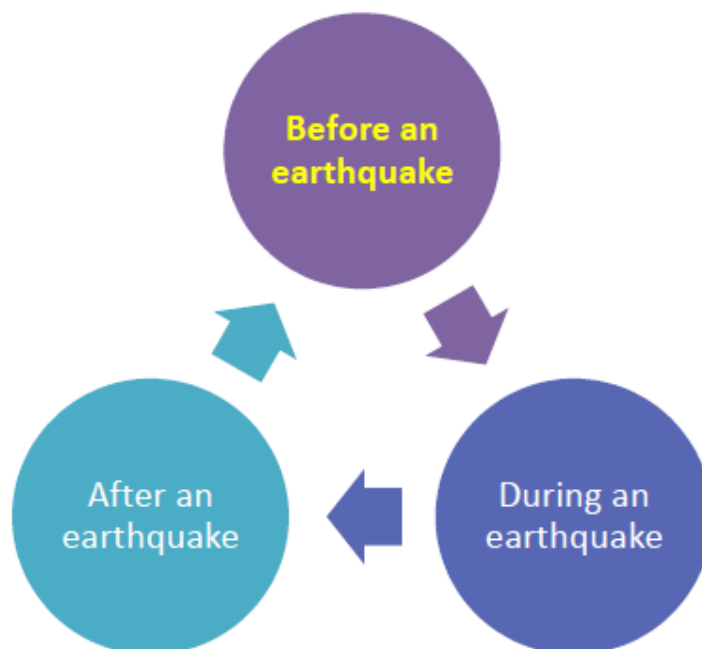
## ZEMĚTŘESENÍ

- 92% území Turecka je z hlediska rizika zemětřesení nebezpečných
- 95% obyvatel žije právě v rizikových oblastech této země
- 98% průmyslových oblastí a 93% vodních nádrží je vystaveno tomuto riziku v nebezpečných oblastech



- ✓ Území Turecka se člení do 4 stupňů zemětřesných zón, přičemž nejrizikovější je první stupeň s tím, že riziko se při zvyšování stupně snižuje.
- ✓ Všimněte si, že např. Izmit a Yalova, postižené ničivým zemětřesením v roce 1999, leží v zóně prvního stupně, stejně jako poměrně velká část Istanbulu.

- ✓ Příprava na zemětřesení obsahuje tři spojené a stejně důležité složky: **PŘED** zemětřesením, **BĚHEM** zemětřesení a **PO** zemětřesení



## PŘED ZEMĚTŘESENÍM

- ✓ Nechte si **budovu**, v níž žijete, zkontrolovat k tomu oprávněným profesionálem, který Vám ověří, zda byla postavena **v souladu s bezpečnostními standardy**.
  - Majitel budovy si může vyžádat na místním úřadě zprávu o stavu budovy a zprávu o stavu podloží pod budovou.
- ✓ **Sjednejte si pojištění** pro Váš domov, pracoviště, osobní předměty a pro Vaši rodinu. Minimalizujete tak případné ztráty, které mohou v případě zemětřesení nastat.
- ✓ Společně s Vaší rodinou sestavte **plán postupu pro případ zemětřesení**. Tento plán pak společně projděte a nacvičte alespoň jednou za půl roku.
  - V rámci plánu, byste měli vytvořit dokument, který budete mít případně při sobě a pomůže Vám tak v průběhu případné katastrofy (nejen při zemětřesení). Tento dokument by měl obsahovat minimálně tyto informace:
    - **Jméno, adresu, telefon, email a krevní skupinu každého člena rodiny.**
    - Pokud se plán týká více členů rodiny žijících odděleně, pak je též třeba vybrat jednu osobu, kterou všichni společně kontaktují.

- **Místo setkání** – Minimálně 3 místa (jedno uvnitř domu, jedno poblíž domu a jedno vzdálené od domova pro případ, že není možné se k domovu dostat, např. u vašeho pracoviště). Vhodnými místy setkání jsou například dětská hřiště, školní tělocvičny, sportoviště a jiná otevřená místa, kde nehrozí nebezpečí pádu stromů, elektrických kabelů a částí budov.
- **Alternativní adresa** – Obsahuje také cestu, kterou se na danou adresu dostanete.
- V případě, že v momentě katastrofy budou vaše **děti ve škole**, rozhodněte, **který z rodičů bude odpovědný** za jejich vyzvednutí a na jakém místě se pak všichni setkají s ostatními členy rodiny. V případě, že vybraný rodič nebude vyzvednutí schopen (např. nebude ve městě), určete jinou osobu, která bude za vyzvednutí dětí zodpovědná.
- Zjistěte si **telefonní čísla na nemocnice, policii** atd. v okolí Vašeho bydliště. Najděte je a naplánujte si nejkratší trasu z vašeho domu.
- Sepište **seznam léků** nutných pro všechny členy rodiny.
- Plán projděte společně se všemi osobami v něm zahrnutými.
- **Připravený plán pak rozdejte všem členům rodiny, kopii dejte také zaměstnavateli, škole vašich dětí, alespoň jeden mějte vždy při sobě a minimálně jednu kopii vyvěstě na viditelném místě doma.**

✓ Uložte si do telefonu a **zapamatujte si důležitá telefonní čísla:**

• ZÁCHRANNÁ SLUŽBA	112
• POLICIE	155
• HASIČI	110
• LESNÍ POŽÁRY	177
• HAVÁRIE PLYNU	187
• BEZPEČNOSTNÍ SLOŽKA ARMÁDY	156
• POBŘEŽNÍ STRÁŽ	158
• AKUT	0212 217 04 10

✓ Naučte se způsob **vypínání plynu, elektřiny a vody** ve vašem obydlí.  
Zapamatujte si též správné pořadí jejich vypnutí.

1



2



3



- ✓ **Zajistěte předměty a nábytek**, které se mohou během zemětřesení převrátit nebo spadnout. U velkých šatních skříní zkontrolujte vestavěná zrcadla. Pokud se zrcadlem můžete pohnout, není napevno přídělané ke skříní a může na Vás vypadnout. Přivrtajte skříně ke zdi nebo k podlaze, aby se nepřevrátily. Najistěte horní skřínky s nádobím. Neumíst'ujte těžké předměty do horních poliček (např. není vhodné umisťovat žehličku do horní skřínky, ze které může vypadnout a vážně Vás zranit). Neumíst'ujte police s těžkými předměty nad Vaší postel.
- ✓ **Identifikujte bezpečná místa** ve Vašem domě, ve škole, na pracovišti a na dalších místech, kde se denně pohybujete. Najděte místa u nosných částí domu, na kterých nehrozí nebezpečí zasažení padajícím nábytkem a která jsou dostatečně vzdálena od oken. Pokud nejsou skla oken potažena ochrannými fóliemi, mohou se následkem tlaku při zemětřesení roztrítit a nebezpečné úlomky skla Vás mohou zranit.
- ✓ **Připravte si evakuační zavazadlo**. Toto zavazadlo by mělo být co nejlehčí a co nejpřenosnější tak, abyste měli vždy možnost rychle a bezpečně jej v případě opuštění obydlí vzít s sebou. Umístěte jej proto na lehce dostupném místě. Mělo by obsahovat vše nutné pro přežití prvních 72 hodin<sup>1</sup> po zemětřesení.



<sup>1</sup> Je vysoce pravděpodobné, že při silném zemětřesení bude zasaženo nejen obrovské množství lidí, ale i samotný záchranný systém, je proto možné, že první záchranné síly k vám dorazí až za 72 hodin.



- Evakuační zavazadlo by mělo obsahovat:
  - ❖ Pitnou vodu
  - ❖ Jídlo (sušenky, konzervy, sušené ovoce)
  - ❖ Baterku, pišťalku, náhradní baterie, zapalovač nebo sirky
  - ❖ Oblečení (spodní prádlo, ponožky, rukavice, svetr)
  - ❖ Hotovost, kreditní kartu
  - ❖ Důležitá telefonní čísla
  - ❖ Telefonní kartu
  - ❖ Kopie důležitých dokumentů (ID, pas)
  - ❖ Dokumenty o bankovních účtech, vlastnictví majetku
  - ❖ Sadu první pomoci
  - ❖ Předepsané léky
  - ❖ Mýdlo a ubrousky
  - ❖ Spacák nebo přikrývku
  - ❖ Jídlo pro děti, plenky apod.
  
- ✓ **Zajistěte bezpečné skladování chemikálií ve Vaší domácnosti.** Skladujte je odděleně. Zkontrolujte jejich bezpečné uzavření.

## BĚHEM ZEMĚTŘESENÍ

### ➤ UVNITŘ BUDOVY

- ✓ Pokud se nacházíte uvnitř budovy, je třeba dodržovat tento postup.
- ✓ Je-li **budova**, ve které se nacházíte postavena dle starých pravidel, tzn. **neodpovídá bezpečnostním standardům**, pak v případě, že je alespoň zajištěný nábytek proti pádu, zaujměte pozici embria na podlaze v blízkosti robustního kusu nábytku, kterého se držíte, zatímco si zároveň rukou kryjete hlavu.



Tato poloha odpovídá konceptu tzv. trojúhelníku života, kdy při pádu těžkých věcí, části budovy atd. robustní nábytek padající materiál zastaví a přidrží nad Vámi.



- ✓ Jestliže **budova**, ve které se nacházíte, **odpovídá bezpečnostním standardům** a nábytek je zajištěn proti převrácení, pak se skrčte, chraňte si rukami hlavu, případně se schovejte pod robustní nábytek, např. stůl.



Nikdy se neukrývejte pod stůl způsobem ukázaným na obrázku v budovách, které nejsou odolné zemětřesení, neboť při případném pádu budovy, či jejích částí, spadne tato i se stolem na Vás.

- ✓ **Nesnažte se v průběhu zemětřesení utíkat z budovy**, pokud nejste přímo u jejího východu. Velké procento zranění je způsobeno právě při úniku z budovy, nejčastěji na schodech. Nikdy nepoužívejte výtah. **Schody a výtah jsou nejslabší částí budovy**. Buďte obezřetní při užívání schodů i po zemětřesení.

## ➤ VENKU

- ✓ Pokud se v průběhu zemětřesení nacházíte mimo budovu, ujistěte se, že jste ve vzdálenosti alespoň 1,5 násobku výšky okolních budov, abyste se tak vyhnuly padajícím objektům a částem budov.
- ✓ Držte se co nejdále od stromů, elektrických zařízení a kabelů, které vás svým pádem mohou ohrozit.

- ✓ Zaujměte ochranou polohu. Zastavte se a během zemětřesení neutíkejte. Přikryjte si rukama hlavu.



## ➤ VE VOZIDLE

- ✓ Pokud se nacházíte **na otevřeném prostranství**, kde nehrozí nebezpečí pádu předmětů, lamp, stromů atd., pak **zastavte** u krajnice a **zůstaňte ve vozidle**.
- ✓ Pokud jste **v garáži**, **vypněte motor a opusťte vozidlo**. Pokud je to možné zaujměte ochranou pozici a držte se u vozidla.

## PO ZEMĚTŘESENÍ

- ✓ **Zachovejte klid.** Zůstaňte se svojí rodinou. Jednejte s rozvahou.
- ✓ **Opusťte úkryt.** Bud'te obutí, abyste zabránili případnému pořezání nohou.
- ✓ Vezměte **evakuační zavazadlo.**
- ✓ **Vypněte plyn** (je nejnebezpečnější, proto je první). Poté vypněte **elektřinu a vodu** ve Vašem obydlí.
- ✓ Jděte na **místo setkání**, které jste vybrali dle vašeho krizového plánu.
- ✓ **Nepoužívejte mobilní telefon.** – Pokud je to možné, ihned telefon vypněte a šetřete tím tak jeho baterii. Při zemětřesení a po něm budou telefonní linky tak přetížené, že nebude možné se nikam dovolat a proto jsou podobné pokusy pouhým plýtváním energie baterie vašeho telefonu. Mějte na paměti, že možná budete telefon potřebovat ještě alespoň 72 hodin. Ihned ho proto vypněte a jednejte dle předem domluveného plánu.
- ✓ **Držte se v bezpečné vzdálenosti od poškozených budov.** Nepokoušejte se znovu vstoupit do vašeho obydlí, pokud nebudete vědět, že je bezpečné.
- ✓ **Pokud jste v budově nepoužívejte otevřený oheň.** Případné škody kontrolujte jen baterkou, neboť oheň může v případě úniku plynu způsobit výbuch. **Pokud cítíte plyn** nebo slyšíte cokoliv, co by mohlo naznačovat únik plynu, **otevřete okna a ihned opusťte budovu.** Případný únik oznamte a zajistěte vypnutí hlavního přívodu plynu do budovy.
- ✓ **Pro pozdější pojistné plnění si vyfoťte škody na vašem majetku.** To vše však pouze pokud je to pro vás bezpečné.
- ✓ **Nekuřte uvnitř budov.** V případě úniku plynu můžete způsobit výbuch.
- ✓ **Otevírejte skříně opatrně.** Zemětřesením mohly být věci uvnitř uložené posunuty a mohou na vás vypadnout.
- ✓ **Očekávejte další doznívající otřesy a chraňte se i před nimi.**

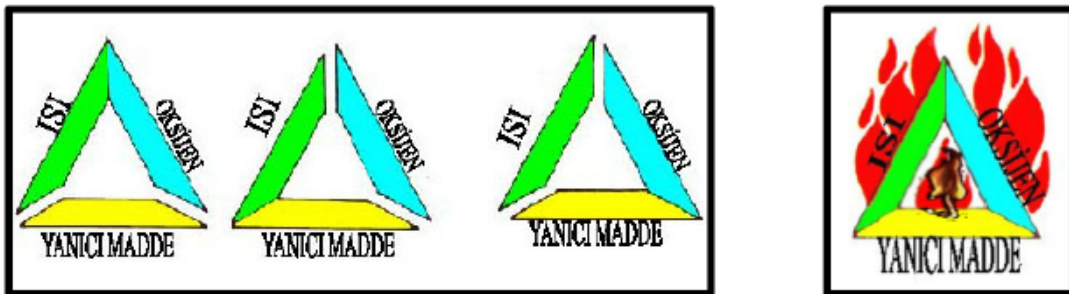
- ✓ Sledujte situaci ve zprávách. Vhodné je mít přenosné rádio/televizor na baterie.
- ✓ **Otestujte elektrické obvody** a zjistěte případné škody. Pokud vidíte jiskření, odhalené kabely, cítíte spálené kabely, pak okamžitě **vypněte elektřinu hlavním jističem**.

## ➤ POKUD JSTE POD TROSKAMI

- ✓ Zachovejte klid a nepanikařte.
- ✓ **Přikryjte si ústa a nos** kusem látky, abyste nevdechovali prach.
- ✓ **Neplývejte svou energii** tím, že budete křičet.
- ✓ Místo křiku **bouchejte tvrdým předmětem o kovovou trubku**, či jiný podobný předmět.
- ✓ Pokuste se zjistit, zda jsou uvězněny **i další osoby** a komunikujte s nimi.

## POŽÁR

- ✓ Požár je typem katastrofy, která dokáže ve velmi krátkém čase napáchat rozsáhlé škody. Malá jiskra dokáže v důsledku zničit celý byt, dům, či dokonce les.
- ✓ Je důležité uvědomit si, jak oheň, a posléze i požár, vzniká:
  - Oheň je důsledkem spojení tří hlavních složek: **hořlavého materiálu, tepla a kyslíku**. V případě, že chceme vznícení předejít, musíme zabránit spojení všech složek tohoto tzv. trojúhelníku.



- Využijte znalost principu vzniku ohně tak, abyste předcházeli jeho vyvolání, nebo případně snížili jeho rozsah odstraněním, či omezením alespoň jedné z těchto složek.

## PŘED POŽÁREM

- ✓ Je nutné, abyste měli doma i v zaměstnání **hasicí přístroj**. Tyto přístroje by měly být rozmístěny na lehce přístupných místech v dostatečném počtu. Při výběru hasicího přístroje se poradte s odborníkem. Nepořizujte příliš malý přístroj, který účinkuje jen po dobu několika málo sekund.



- Nikdy nehaste požár proti větru, ale vždy v jeho směru.
  - Haste požár vždy odspodu, tedy od zdroje ohně. Pokud budete hasit zezhora, hasicí přípravek se ke zdroji ohně nedostane.
  - Pokud se v blízkosti ohně nachází plynová bomba, trubka či jiné zařízení, ochlazujte je zároveň s hašením.
  - Pokud máte více hasicích přístrojů, použijte je naráz (ve více osobách) a nikoliv postupně.
  - Od ohniště odcházejte až když bude skutečně uhašené.
- 
- ✓ **Seznamte se s návodem** na obsluhu hasicího přístroje. Čtení návodu při požáru samotném Vás pouze zdržuje od hašení.



- ✓ Rozmístíte volně přístupné **žáruvzdorné plachty, či požární deky** v prostorách, které jsou požárem nejvíce ohroženy, např. v kuchyních.
- ✓ Sjednejte si **pojištění majetku**, čímž minimalizujete případné ztráty.
- ✓ **Nikdy nekontrolujte možný únik plynu zapalovačem** nebo jiným otevřeným ohněm. Vždy používejte jen houbičku namočenou v mýdlové vodě.
- ✓ Pokud zjistíte únik plynu, okamžitě uzavřete hlavní uzávěr.
- ✓ Neskladujte plynové bomby ve sklepě, či v jiných prostorech ve větším množství. Pro zabránění případné exploze je vhodné skladovat jen takové množství, které skutečně aktivně využíváte.
- ✓ Nikdy **nenechávejte hořící / zapnutý sporák, či vařič bez dozoru**.
- ✓ Používejte **automatické detektory kouře a požární hlásiče**. Tato zařízení si nechávejte pravidelně zkontrolovat odborníkem. V případě, že jsou na baterie, kontrolujte životnost baterií. Vždy detektory umíst'ujte co nejbližší ke stropu, kam kouř nejdříve proniká. Neumíst'ujte je však přímo nad sporák, neboť by zařízení hlásilo požár při každém smažení.
- ✓ Když odcházíte z domu, zkontrolujte, zda jsou všechny **zdroje tepla vypnuté a odpojené** ze zásuvky (např. žehlička, elektrické topení).
- ✓ Nekuřte v místech, kde je to zakázané (např. čerpací stanice). Neodhazujte nedopalky cigaret do hořlavého materiálu.

- ✓ **Neužívejte odpadkové koše a popelnice z hořlavého materiálu (plasty).** Nikdy do těchto nádob nevyhazujte popel či nedopalky cigaret.
- ✓ Umístěte **floureskující značky únikových cest a nouzové osvětlení** ve vaší budově.
- ✓ Veškerá plynová zařízení musí být instalována a pravidelně kontrolována pouze odborníky.



## BĚHEM POŽÁRU

- ✓ Aktivujte **požární hlásič** (pokud je v budově).
- ✓ **Zavolejte hasiče** na telefonním čísle **110**.
- ✓ **Zavřete dveře a okna**, abyste tak omezili přístup kyslíku k ohni.
- ✓ Pokud jsou únikové cesty nedostupné, pak **zůstaňte na relativně bezpečném místě** co nejdále od ohně. **Odemkněte dveře a utěsněte mezery** tak, aby se k vám nedostal kouř. Čekajte na pomoc a šetřete svou energii.

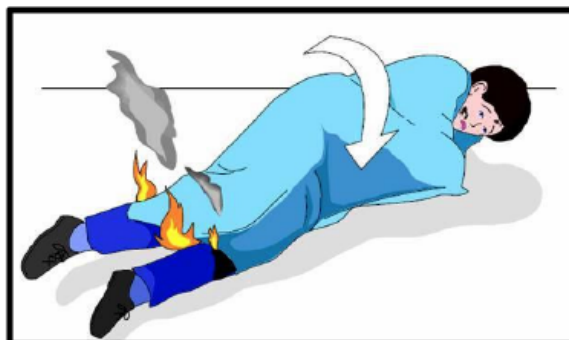


- ✓ Nikdy **nehaste** hořící **elektrická zařízení** nebo hořící palivo **vodou!**
- ✓ Pokud nemáte hasicí přístroj, použijte vodu, písek, vlhké ručníky apod. dle hořícího materiálu.
- ✓ Pokud je v místnosti **kouř, držte se u země**. Kouř vždy nejprve stoupá a naplňuje místnost odshora.
- ✓ Nevstupujte do míst naplněných hustým kouřem bez dýchacího přístroje.

✓ Pokud máte **podezření na požár ve vedlejší místnosti:**

- **Nikdy prudce neotevírejte dveře** do místnost, kde by mohlo hořet. Prudkým přísunem kyslíku tak způsobíte vyšlehnutí plamenů přímo na vás.
- Zkontrolujte před otevřením dveří teplo, které z místnosti vychází.
- Pro kontrolu žáru **přejed'te vrchní částí dlaně po dveřích odzdoła nahoru**. Nahoře by měl být žár vyšší. Pokud začnete přímo tam, můžete se popálit.
- Nikdy **neberte přímo za kliku dveří**. Může být horká a popálit vám dlaň.
- Pokud se chystáte dveře otevřít, buď'te během otevírání kryti křídlem dveří, aby případné plameny nevyšlehly přímo na Vás.

✓ Pokud **začne hořet Váš oděv**, lehněte si a válením oheň uhasťte.



## PO POŽÁRU

- ✓ Ujistěte se, že je **ohně skutečně zcela uhašen**.
- ✓ Pro zabránění znovuvznícení požáru **ochlad'te oblast požáru**, řádně uhasťte skryté hořlavé materiály v místě ohně a zlikvidujte je.
- ✓ **Zbavte se kouře otevřením oken**. Pro větší efekt otevřete protilehlá okna, čímž vytvoříte průvan.

## ZÁPLAVY

- ✓ Zjistěte si v jaké **záplavové zóně** leží Vaše obydlí a zaměstnání.
- ✓ Zjistěte si v jaké výšce jsou místa, ve kterých se denně pohybujete (na kopci, pod kopcem atd.).
- ✓ Pokud žijete v záplavami ohrožené oblasti, **sledujte pravidelně předpověď počasí a případné varování.**
- ✓ Pokud žijete v ohrožené oblasti, mějte v domě vždy připravené **pytle s pískem**. Použít nouzově můžete i povlaky na polštáře.



- ✓ Sjednejte si **pojištění** majetku, abyste minimalizovali případné ztráty.
- ✓ Připravte si **evakuační plán** (viz zemětřesení).
- ✓ Umístěte elektronické spotřebiče na vyvýšená místa.
- ✓ Vždy uchovávejte **zásoby pitné vody**, která bude v případě záplav hůře dostupná.

- ✓ Uchovávejte **zásoby trvanlivého jídla** (např. konzervy).
- ✓ Mějte k dispozici rádio na baterky, kapesní svítilnu a **nutné léky v dostatečném množství**.
- ✓ Pokud máte připravené **evakuační zavazadlo** pro případ zemětřesení, můžete ho využít i při záplavách.

## BĚHEM ZÁPLAV

- ✓ **Vypněte hlavní jističe**, pokud hrozí, že voda pronikne do budovy.
- ✓ Zajistěte okna a dveře pytly s pískem.
- ✓ Pokud hladina vody v místě, kde se nacházíte, stoupne nad výšku vašich kolen, odeberte se do vyšších poschodí, nebo na vyvýšená místa, pokud je to možné.
- ✓ Pokud zpozorujete jiskření ze zásuvek nebo elektrických spotřebičů, oheň nebo výrazné poškození budovy, okamžitě ji opusťte.
- ✓ Pokud jste venku, okamžitě se přesuňte na vyvýšené místo (kopec).
- ✓ **Nechod'te, neběhejte, neplavte ani neřid'te vozidlo v záplavové vodě.** Nepokoušejte se ani přejít ulici přes proud vody.
- ✓ Nevstupujte na mosty, pod nimiž je silný proud vody.



## PO ZÁPLAVÁCH

- ✓ **Převařte pitnou vodu** alespoň po dobu 10 minut.
- ✓ **Studny by měly být vyčištěny** a voda z nich užívána až po otestování.
- ✓ Použijte baterku pro **prozkoumání případných úniků plynu, či škod** na elektrickém vedení v budově.
- ✓ Pokud cítíte plyn, vypněte hlavní uzávěr.
- ✓ Pokud cítíte spálené kabely, vypněte hlavní jističe.



- ✓ **Vypněte mobilní telefon.** Síť bude stejně jako v případě zemětřesení přetížená.
- ✓ Nevstupujte do zatopených oblastí.