

Akadémia Policajného zboru v Bratislave



CIVILNÁ OCHRANA V KOCKE

Základy individuálnej
a kolektívnej ochrany

Bratislava



2026

OBSAH

Úvod

1. Mimoriadna udalost z pohľadu civilnej ochrany

1.1 Druhy ohrození

1.2 Varovanie obyvateľstva

2. Ukrytie a jeho význam pre civilnú ochranu

2.1 Druhy ochranných stavieb

2.2 Jednoduché úkryty budované svojpomocne

2.2.1 Vhodný priestor na vybudovanie jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne

2.2.2 Zásady budovania jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne

3. Príprava jednotlivca na ukrytie

3.1 Úkrytový balíček

4. Individuálna ochrana v prípade mimoriadnej udalosti

4.1 Druhy a použitie ochranných prostriedkov

4.1.1 Improvizované prostriedky individuálnej ochrany

4.1.2 Typizované prostriedky individuálnej ochrany

5. Dekontaminácia

5.1 Druhy dekontaminácie

5.2 Postup pri dekontaminácii

6. Poskytnutie prvej pomoci

7. Správanie sa v úkryte

7.1 Zásady pre zvládanie času počas ukrytia

7.1.1 Zásady pre zvládanie stresu

7.2 Psychohygienu a vzájomná podpora

8. Dôležité kontakty

Zdroje

ÚVOD

Civilná ochrana obyvateľstva (ďalej len „civilná ochrana“) predstavuje systém pojmov, inštitútov a opatrení zameraných na ochranu života, zdravia a majetku obyvateľstva v prípade vzniku mimoriadnych udalostí. Jej význam v súčasnej spoločnosti neustále narastá, a to najmä v kontexte zhoršujúceho sa bezpečnostného prostredia. Z uvedeného dôvodu je nevyhnutné, aby si základné princípy civilnej ochrany v primeranej miere osvojil aj jednotlivec, pretože práve ten tvorí primárny prvok spoločnosti. Úroveň oboznámenosti a miera praktickej pripravenosti významne prispievajú k zvládaniu následkov mimoriadnych udalostí, zmiernovaniu ich negatívnych dopadov a k posilňovaniu celkovej odolnosti spoločnosti.

Snahou autorov bolo spracovať systematický prehľad základných pojmov a definícií civilnej ochrany, ffa zároveň zhrnúť kľúčové zásady a princípy ukrytia, varovania a individuálnej prípravy tak, aby vznikla príručka posilňujúca schopnosť jednotlivca účinne zvládať následky mimoriadnych udalostí.

Obsah príručky je koncipovaný s dôrazom na praktickú využiteľnosť poznatkov jednotlivcom v reálnych podmienkach vzniku a priebehu mimoriadnych udalostí, pričom reflektuje na prepojenie teoretických východísk s ich praktickou využiteľnosťou.

1. Mimoriadna udalost z pohľadu civilnej ochrany

Mimoriadnou udalostou sa rozumie „závažná, časovo obtiažne predvídateľná a priestorovo ohraničená príhoda, spôsobená vplyvom živeľnej pohromy, technickej alebo technologickej havárie, prevádzkovej poruchy, prípadne úmyselného konania človeka, ktorá vyvolala narušenie stability systému alebo prebiehajúcich dejov a činností, ohrozuje životy a zdravie osôb, hmotné a kultúrne statky či životné prostredie.“

1.1 Druhy ohrození

Zákon č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov **taxatívne vymenúva hlavné kategórie mimoriadnych udalostí.**

Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky č. 523/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečenie záchranných prác a organizovania jednotiek civilnej ochrany, upresňuje tieto kategórie v prílohe č. 1.

Je dôležité poznamenať, že ide o demonštratívny výpočet vzhľadom na lexikálny výklad pri slove „najmä“.

Zákon č. 42/1994 Z.z.	Vyhláška MV SR č. 523/2006 Z.z.	Ukrytie
Živelné pohromy	Povodne a záplavy	Nie
	Krupobitie	Nie
	Následky víchrice	Áno
	Zosuvy pôdy	Nie
	Snehové kalamity a lavíny	Nie
	Rozsiahle námrazy	Nie
	Zemetrasenia	Áno
Havárie	Požiare a výbuchy	Áno
	Úniky nebezpečných látok, prípravkov a odpadov, ropných produktov	Áno
	Poškodenie vedení rozvodných sietí, ich zariadení a diaľkovodov	Nie
Katastrofy	Veľké letecké, železničné, lodné a cestné nehody spojené s požiarimi alebo s únikom nebezpečných látok	Áno
	Havárie jadrových zariadení	Áno
	Porušenie vodných stavieb	Nie

Zákon č. 42/1994 Z.z.	Vyhláška MV SR č. 523/2006 Z.z.	Ukrytie
Teroristický útok		Nie
Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa		Nie
Smogová situácia		Nie
Narušenie dodávok tepla		Nie
Nežiaduci výskyt medveďa hnedého		Nie
Hromadný prílev cudzincov		Nie

Častokrát je pri **vzniku mimoriadnej udalosti potrebné vyhlásiť mimoriadnu situáciu** za účelom vykonávania opatrení na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činností nevyhnutných na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia predstavuje „časovo a priestorovo determinované ohrozenie života, zdravia, majetku a životného prostredia, hospodárstva štátu, ako aj orgánov verejnej správy vyvolané pôsobením negatívnych následkov mimoriadnych udalostí, ktoré si vyžaduje použitie postupov, nástrojov, zdrojov a síl a prostriedkov krízového riadenia.“

Kto vyhlasuje	Názov krízovej situácie	Na koho podnet	Označenie právneho predpisu
Vláda SR	Mimoriadna situácia	Ak rozsah zasiahnutého územia presiahne pôsobnosť okresného úradu v sídle kraja	§ 8 Zákona č. 42/1994 Z.z.
Okresný úrad v sídle kraja	Mimoriadna situácia	Ak rozsah zasiahnutého územia presiahne pôsobnosť okresného úradu	§ 13 ods. 2 Zákona č. 42/1994 Z.z.
Okresný úrad	Mimoriadna situácia	Vo svojom územnom obvode	§ 14 ods. 4 Zákona č. 42/1994 Z.z.
Starosta obce	Mimoriadna situácia	Vo svojom územnom obvode	§ 15 ods. 1 písm. j) Zákona č. 42/1994 Z.z.

1.2 Varovanie obyvateľstva

Varovanie obyvateľstva je proces upozorňovania obyvateľov na nebezpečenstvo ich ohrozenia negatívnymi účinkami krízových situácií, ktorý sa uskutočňuje prostredníctvom hlásnej siete tvorenej miestnymi informačnými prostriedkami obcí, sieťou poplachových sirén, technickými zariadeniami automatického vyrozumievania a elektronickými masmédiami.

Vykonáva sa **troma varovnými signálmi** v závislosti od druhu ohrozenia.

VŠEOBECNÉ OHROZENIE

Pre všeobecné ohrozenie je **typický dvojminútový kolísavý tón sirén**. Používa sa pri **ohrození alebo pri vzniku mimoriadnej udalosti**, ako aj **pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti**. Kolísavým tónom sirén v trvaní dvoch minút sa vyhlasuje aj ohrozenie v prípade, **ak hrozí, že dôjde k vzdušnému napadnutiu územia štátu**

OHROZENIE VODOU

Šesťminútový stály tón sirén sa používa pri **ohrození ničivými účinkami vody**.

KONIEC OHROZENIA

Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti sa vyhlasuje **dvojminútovým stálym tónom sirén bez opakovania.**

Varovné signály a signál koniec ohrozenia sa následne dopĺňajú **hovorenou informáciou** prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov; vo vysielaní rozhlasových staníc a televíznych staníc alebo v miestnych informačných prostriedkoch obce.

Hovorená informácia obsahuje:

1. deň a hodinu vzniku alebo skončenia ohrozenia,
2. údaje o zdroji a druhu ohrozenia,
3. údaje o veľkosti ohrozeného územia,
4. základné pokyny pre obyvateľstvo.

Varovanie obyvateľstva sa technicky zabezpečuje:

1. sieťou sirén, ktorú tvoria sirény a systém ich ovládania,
2. prostredníctvom rozhlasového vysielania a televízneho vysielania,
3. domácimi rozhlasmi, ktoré musia spĺňať požiadavky technickej normy,
4. miestnymi informačnými prostriedkami obce,
5. systémami automatizovaného vyrozumienia,
6. prostredníctvom verejných elektronických komunikačných sietí.

2. Ukrytie a jeho význam pre civilnú ochranu

V modernom poňatí civilnej ochrany je ukrytie spolu s evakuáciou základným **opatrením kolektívnej ochrany obyvateľstva.**

Ukrytie predstavuje **komplex opatrení určených na ochranu osôb v ochranných stavbách** pred možnými následkami krízových situácií.

Je zamerané najmä na minimalizáciu alebo elimináciu letálnych účinkov mimoriadnych udalostí na obyvateľstvo.

2.1 Druhy ochranných stavieb

ODOLNÉ ÚKRYTY

- sú určené na ochranu proti vonkajšiemu statickému a dynamickému zaťaženiu, zabezpečenie plynotesnosti stavby, dodávku filtrovaného vzduchu pre ukrývané osoby a na vytvorenie podmienok na ich **dlhodobý pobyt**, a to **najmenej na päť dní.**

PLYNOTESNÉ ÚKRÝTY

- ide o ochranné stavby, ktoré zabezpečujú plynotesnosť stavby, dodávku filtrovaného vzduchu pre ukrývané osoby a vytvárajú podmienky na **krátkodobý pobyt** ukrývaných osôb, a to **najmenej na dva dni.**

JEDNODUCHÉ ÚKRYTY BUDOVANÉ SVOJPOMOCNE

- sú **vhodné podzemné** alebo **nadzemné priestory** stavieb vybudované v stave bezpečnosti, ktoré po vykonaní špecifických svojpomocných úprav zabezpečujú **čiasťochňú ochranu** pred účinkami mimoriadnych udalostí a pred účinkami použitých zbraní v čase vojny a vojnového stavu.

CHRÁNENÉ PRACOVISKÁ

- sú **ochranné stavby** slúžiace civilnej ochrane na **zabezpečenie úloh súvisiacich s ochranou štátnych orgánov a s organizovaním a riadením záchranných prác.**

2.2 Jednoduché úkryty budované svojpomocne

Jednoduché úkryty budované svojpomocne (JÚBS) **sú typom ochranej stavby** slúžiacej na civilnú ochranu.

Ich hlavná funkcia spočíva v **čiasťočnej ochrane obyvateľstva** pred nepriaznivými účinkami mimoriadnych udalostí.



2.2.1 Vhodný priestor na vybudovanie jednoduchého úkrytu budovaného svojpomocne

Za vhodný priestor pre budovanie JÚBS môžeme považovať:

A) podzemné priestory stavieb,

B) nadzemné priestory stavieb,

vybudované v čase mieru, ktoré sa nachádzajú v primeranej vzdialenosti od miesta pobytu obyvateľov.

Tieto priestory dokážu po úprave **zabezpečiť základnú ochranu pred radiačným a chemickým ohrozením** pre zodpovedajúci počet ukryvaných osôb.

Poznáme dva typy úkrytov podľa počtu ukryvaných osôb:

Typ I

50 osôb a viac

Typ II

menej ako 50 osôb

2.2.2 Zásady budovania jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne

Základné požiadavky na lokalitu

Miesto určené na ukrytie osôb sa zriaďuje v **pešej dochádzkovej vzdialenosti od miesta pobytu**, spravidla priamo v objekte, kde sa osoby zdržiavajú alebo pracujú, aby bolo zabezpečené včasné ukrytie pri vzniku ohrozenia; **dochádzková vzdialenosť nesmie presiahnuť 500 m.**

Ochranné priestory sa **umiestňujú do miest s najväčšou koncentráciou osôb** a nesmú sa nachádzať v blízkosti skladov nebezpečných, prchavých alebo toxických látok, horľavín, staticky narušených stavieb a ani v záplavových územiach; **minimálna vzdialenosť od zásobníkov prchavých a toxických látok je 100 m.**

Vhodné priestory v stavbách

Za **prakticky najvhodnejšie** riešenia jednoduchých úkrytov sa považujú pivnice rodinných domov, suterény bytových domov a **podzemné** alebo **nadzemné** skladové priestory, ktoré spĺňajú uvedené lokálne, technické a ochranné požiadavky.

Technické a dispozičné kritériá

Vybraný priestor musí vykazovať **dostatočnú statickú odolnosť**, aby odolal účinkom tlakovej vlny alebo zavaleniu troskami.

Zároveň sa uprednostňujú priestory, ktoré si vyžadujú minimálny rozsah stavebných úprav. Nevyhnutnou podmienkou je **zabezpečenie vetrania**, prednostne prirodzeného, prípadne núteného vonkajším vzduchom.

Vybavenie a vnútorná dispozícia

Dispozícia úkrytu musí umožňovať **základné zabezpečenie hygieny**, najmä zriadenie suchej toalety. Priestor má poskytovať podmienky na sedenie a ležanie ukryvaných osôb, a zároveň dostatočné miesto na uloženie zásob vody, potravín a základných ochranných prostriedkov.

3. Príprava jednotlivca na ukrytie

3.1 Úkrytový balíček

Ak nastane mimoriadna udalosť, je výhodou mať vopred pripravený a ľahko dostupný vlastný úkrytový balíček, čo prispieva k redukcii zbytočného stresu a zhonu, keďže všetko potrebné je pripravené na jednom mieste.



Odporúčaná hmotnosť úkrytového balíčka je do 15 kg pre dospelých a do 10 kg pre deti.

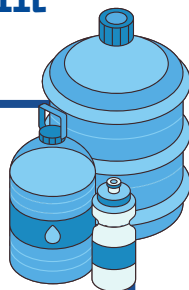
Úkrytový balíček (úkrytová batožina)

pomáha zvládnuť prvé hodiny, či dni v úkryte bez nutnosti spoliehať na okamžitú pomoc zvonka.

Veci, které je potřebné zbalit do úkrytového balíčka



voda min. 2l / osoba / deň



konzervy, instantné polievky



lieky a lekárnička



baterka, powerbanka



nabitý mobil, rádio na batérie



teplé oblečenie



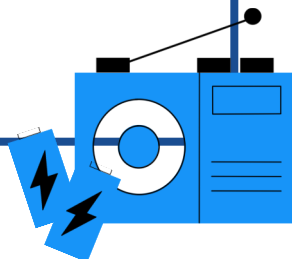
deka, spacák



hygienické potreby (mydlo, dámska hygiena, vlhčené obrúsky)











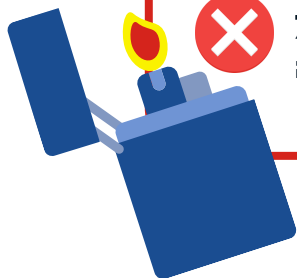
občiansky preukaz, kópie dokumentov na USB



Zoznam vecí, ktoré je **zakázané**
brať do úkrytu:



-  zbrane všetkého druhu
-  alkohol a iné návykové látky
-  zapáchajúce a ľahko zápalné látky
-  objemné predmety
(kočičky, periny, a pod.)
-  domáce zvieratá
(psy, mačky, a iné)
-  zapalovače, cigarety
-  ponorné variče
-  jedlá podliehajúce rýchlemu
znehodnoteniu



4. Individuálna ochrana v prípade mimoriadnej udalosti

Individuálna ochrana predstavuje **súbor opatrení a prostriedkov, ktorých účelom je znížiť alebo úplne eliminovať účinky nebezpečných látok.**

4.1 Druhy ochranných prostriedkov

○ **Prostriedky individuálnej ochrany delíme:** ○



Improvizované

Typizované

Ochranné prostriedky sa používajú bezodkladne ak zaznie varovanie alebo ak sami szistíte, že hrozí nebezpečenstvo.

4.1.1 Improvizované prostriedky individuálnej ochrany

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany **si viete zhotoviť aj z vecí, ktoré už máte doma;** napríklad z kusu látky, plastovej fólie či obyčajných ochranných okuliarov.

Pomáhajú chrániť dýchacie cesty, oči alebo aj odkryté časti tela.

Používajú sa na:

A) bezpečný presun z kontaminovaného územia do určených úkrytov alebo iných vhodných budov,

B) zníženie rizika, že sa nebezpečné látky dostanú do organizmu,

C) uskutočnenie evakuácie (či už organizovanej alebo samovoľnej) cez ohrozené územie až mimo zónu ohrozenia.



Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť **čiapky, šatky, šály**, cez ktoré je vhodne natiahnúť kapucňu, prípadne **nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a pod.)**

Oči sa ochránia okuliarmi uzavretého typu. Akékoľvek netesnosti je potrebné prelepiť lepiacou páskou.



Ochrana rúk a nôh

Veľmi dobrým **ochranným prostriedkom rúk** sú **gumené rukavice**.

Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie **gumené a kožené čižmy** alebo **kožené vysoké topánky**.

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





Ochrana trupu

Na ochranu trupu sa môžu použiť **dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy** a pod.

Dôležité je, aby sa **poriadne utesnili na krku, rukávoch a nohaviciach**. Ak sa na oblečení nachádzajú **netesnosti**, rozopínanie alebo trhliny, je dôležité ich **prelepiť lepiacou páskou**, aby sa zabránilo prenikaniu nebezpečných látok.

Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.

4.1.2 Typizované prostriedky individuálnej ochrany

Typizované prostriedky individuálnej ochrany sú **špeciálne navrhnuté a certifikované ochranné prostriedky**, ktoré chránia dýchacie cesty, oči aj povrch tela pred účinkami nebezpečných látok.

Patria sem najmä **ochranné masky, vaky pre deti, kazajky** a ďalšie pomôcky vyrobené podľa technických noriem, schválené na používanie v rámci civilnej ochrany.

Členíme ich podľa určenia a funkcie:

základné:
chránia
dýchacie
cesty, ale i
povrch tela.

diagnostické:
identifikujú sa
podľa druhu a
koncentrácie
nebezpečných
látok.

špeciálne:
poskytujú
zvýšenú
ochranu.

5. Dekontaminácia

Dekontamináciou sa rozumie **súbor opatrení, postupov a technických prostriedkov na odstránenie alebo zneškodnenie nebezpečných látok z povrchu alebo prostredia.**

5.1 Druhy dekontaminácie

Dekontamináciu podľa metódy členíme:

mechanickú:

ometanie,
vysávanie,
umývanie.

chemickú:

reakcia s
čínidlami,
ktoré látku
zmenia na
viac bezpečnú.

fyzikálnu:

teplo,
odparovanie,
sorpcia,
oheň.

5.2 Postup pri dekontaminácii

1. Včasné vykonanie

Dekontamináciu treba uskutočniť **okamžite po kontakte s nebezpečnou látkou**. Platí, že aj jednoduché a dostupné očistenie je vždy lepšie, než čakanie na špeciálne prostriedky. Rýchla reakcia môže výrazne znížiť riziko ohrozenia zdravia.

2. Odstránenie kontaminovaného oblečenia

Kontaminovaný odev sa odstráni, najmä vrchné vrstvy, a **nahradí sa čistým odevom**. Odev, ktorý mohol prísť alebo prišiel do kontaktu s nebezpečnou látkou, sa **uloží do plastového** (prednostne čierneho) **vreca** alebo uzatvárateľnej nádoby a **viditeľne sa označí ako „kontaminovaný“**, aby sa zabránilo ďalšej kontaminácii.

3. Očistenie tela

Kontaminované časti tela sa umyjú teplou vodou a bežným mydlom; najmä tvár, ruky a vlasy. **Je potrebné vyhnúť sa silnému drhnutiu pokožky**, aby sa látka nevstreballa hlbšie.

V prípade nedostupnosti vody sa použije suchá, nekontaminovaná tkanina.

6. Poskytovanie prvej pomoci

Počas pobytu v úkryte môže dôjsť k úrazom alebo k náhlemu zhoršeniu zdravotného stavu osôb nachádzajúcich sa v úkryte, a práve preto by mal každý, kto sa v úkryte nachádza, ovládať **základné zásady prvej pomoci**.



**Rýchla a správna reakcia
môže zachrániť život.**



Postup pri bezvedomí

Ak **osoba nereaguje na oslovenie či zatrasenie**, treba ihneď:

- **zaistiť bezpečie** pre seba i postihnutého,
- **skontrolovať dýchanie**,
- **ak osoba dýcha** → uložiť osobu do **stabilizovanej polohy** a pravidelne kontrolovať dýchanie,
- **ak osoba nedýcha** → **okamžite začať s resuscitáciou**, privolať pomoc na linke 112 alebo 155.



Postup pri resuscitácii

- postihnutý sa uloží **do polohy na chrbte na pevnej a rovnej podložke,**
- dlaň jednej ruky sa umiestni **do stredu hrudníka,** druhá ruka sa položí na prvú, pričom prsty sú prepojené,
- stláčanie hrudníka sa vykonáva **do hĺbky približne 5 cm, s frekvenciou približne 100 stlačení za minútu u dospelých** a približne **80 stlačení za minútu u detí,**
- **po 30 stlačeniach hrudníka nasledujú 2 vdychy;** v prípade neznámej osoby alebo pri podozrení na prenosné ochorenie sa vdychy nemusia vykonávať a pokračuje sa výlučne v stláčaní hrudníka,
- **cyklus stláčania hrudníka a vdychov sa opakuje až do príchodu záchranných zložiek** alebo do obnovenia základných životných funkcií.

Postup pri silnom krvácaní

- na ranu je potrebné **vyvíjať tlak pomocou čistého obväzu** alebo **tkaniny**,
- **ak krvácanie neustáva** → použije sa **tlakový obväz**,
- ak to povaha zranenia umožňuje, poranená končatina sa zdvihne nad úroveň srdca

Postup pri popáleninách

- postihnuté miesto sa **ochladzuje čistou tečúcou vodou (nie ľadom)** aspoň **10–15 minút**,
- ak sú **k rane prilepené časti odevu** → **tie sa zásadne neodstraňujú**
- **postihnuté miesto je najlepšie prekryť**, aby sa **zabránilo infekcii** (najlepšie masným tylom)



Postup pri zlomenine a poraneniach kĺboch



- **postihnutého je nevyhnutné udržať v pokoji** a zaistiť, aby sa nehýbal,
- ak ide o **otvorenú zlomeninu** → najpr sa **zastaví krvácanie** a rana sa **prekryje sterilným obvazom**,
- poranená časť tela sa **znehýbní** v polohe, v akej sa nachádza → **manipulácia so zlomeninou ani jej narovnávanie sa nevykonáva**,
- ak ide o **zlomeninu končatiny** → končatina sa **znehýbní nad aj pod**, aby sa zabezpečila jej fixácia.



7. Správanie sa v úkryte

Dodržiavanie disciplíny a poriadku

V úkryte je nevyhnutné **dodržiavať pokyny veliteľa úkrytu a členov služby**. Zároveň je potrebné **prispievať k udržiavaniu poriadku** a bezpečnosti prostredia. Zachovanie pokojného správania, vyhýbanie sa konfliktom a obmedzenie hlučných rozhovorov prispieva k efektívnemu fungovaniu úkrytu.

Starostlivosť o osobné veci a ochranné prostriedky

Osobné veci by mali byť udržiavané pod kontrolou, aby sa predišlo ich strate alebo poškodeniu. **Ochranné prostriedky**, ako sú rúška, masky alebo filtre, **sa udržiavajú v pohotovostnom stave** a v prípade potreby **sa používajú okamžite podľa vydaných pokynov**.

Šetrenie obmedzenými zdrojmi

S pitnou vodou, potravinami a energiou sa nakladá úsporne, s cieľom zabezpečiť ich dostatočné množstvo počas celého pobytu.

Toalety sa používajú len v nevyhnutných prípadoch a vždy sa dbá na udržiavanie čistoty. Hygienické opatrenia sa dodržiavajú primerane, s **ohľadom na obmedzené kapacity zariadení**.

Ohľaduplné správanie sa

Počas pobytu v úkryte sa odporúča zotrvať v pridelenom priestore a **minimalizovať pohyb**. **Podpora starších osôb, detí a osôb so zdravotnými obmedzeniami** prispieva k udržaniu psychickej pohody. Dodržiava sa vyhradený čas na prácu a oddych a všetky pridelené úlohy sa vykonávajú podľa pokynov. Pripravenosť priložiť ruku k dielu zabezpečuje spoľahlivé fungovanie úkrytu a zabezpečuje jeho efektívny chod.

Zákazy v úkryte:

V úkryte je zakázané fajčiť a používať otvorený oheň, aby sa predišlo vytváraniu zbytočných rizík požiaru.

Správanie ukrývaných osôb by taktiež malo zodpovedať predchádzaniu iným poškodeniam zariadenia.

7.1 Zásady pre zvládanie času počas ukrytia



- **Strava:** Zabezpečuje sa **pravidelné stravovanie**, minimálne **trikrát denne** (raňajky, obed a večera). V prípade obmedzených zdrojov sa uprednostňujú výživovo hodnotné a energeticky bohaté potraviny.
- **Spánok a odpočinok:** Dbá sa na zabezpečenie **dostatočného spánku** a vytváranie vhodných podmienok na oddych, najmä prostredníctvom vytvorenia tichého prostredia a vhodnej rotácie služieb.
- **Denné rutiny:** Stanovuje sa **jednoduchý denný rozvrh** (jedlo, hygiena, informovanie, voľnočasové aktivity), ktorý bude dodržiavaný všetkými prítomnými v úkryte.

7.1.1 Zásady pre zvládanie stresu

Rotovanie úloh:

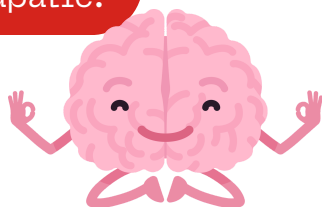
Vykonávanie a rotovanie jednoduchých denných úloh (strava, hygiena, správa zásob, spoločenské aktivity), prispeje k tomu, aby sa všetci cítili užitoční a znížila sa monotónnosť.

Krátka technika na upokojenie:

Technika spočíva v zameraní pozornosti na pomenovanie piatich vizuálne vnímateľných prvkov v okolí, štyroch podnetov vnímateľných hmatom, troch zvukových podnetov, dvoch jednoduchých pohybov tela a jedného pomalého, hlbokého nádychu.

Základné dýchacie cvičenie:

Pomalé nádychy a výdychy pri akútnom úzkostnom stave s cieľom stabilizovať dýchania a znížiť psychické napätie.



7.2 Psychohygiena a vzájomná podpora

Sociálna aktivita:

podporovanie spoločenských aktivít, ktoré udržiavajú sociálne väzby cez jednoduché hry alebo krátke rozhovory, prispeje k udržaniu sociálnej aktivity.



Informovanie:

Obmedzenie nadmerného sledovania spravodajstva, pomôže znížiť psychickú záťaž.



Komunikácia:

pravidelné, otvorené a rešpektujúce komunikovanie medzi osobami v úkryte znižujú napätie; dôležité je stanovenie základných pravidiel (kto informuje, kto rozhoduje v konflikte, komu hlásiť problémy)

Empatia a rešpekt:

V stiesnenom prostredí je dôležité rešpektovať súkromie a osobné hranice. Vhodné je uprednostniť pokojný a zdvorilý spôsob riešenia sporov s cieľom zachovania bezpečného a spolupracujúceho prostredia.



8. Dôležité telefónne čísla



Integrovaný záchranný systém

112

Záchranná zdravotná služba

155

Hasičský a záchranný zbor

150

Policajný zbor

158

Mestská/obecná polícia

159

Linka pre neakútne prípady

116 117

Toxikologické informačné centrum

02/54774166



Zdroje

BUZALKA, J., HIČKOVÁ, E. 2006. Ukrytie obyvateľstva. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave. 2006, s. 66.
ISBN 80-8054-391-7

BLAŽEK, V. a kol. Ochrana obyvateľstva 1. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave. 2015, s. 116.
ISBN 978-80-8054-622-9.

BLAŽEK, O., SUJA, M. Ochrana obyvateľstva počas krízových situácií. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave. 2021, 261 s.
ISBN 978-80-8054-914-5.

MÜLLEROVÁ, J., ORINČÁK, M. Nebezpečenstvo úniku chemických látok. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave, 2020, 149 str.
ISBN 978-80-8054-874-2.

ŠIMÁK, L. a kol. Terminologický slovník krízového riadenia. Žilina: Fakulta špeciálneho inžinierstva Žilinskej univerzity. 2005, 44s. ISBN 80-88829-75-5.

Zákon č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov.

Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky
č. 388/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečovanie
technických a prevádzkových podmienok informačného
systému civilnej ochrany.

Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky
č. 523/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečenie
záchranných prác a organizovania jednotiek civilnej
ochrany

Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky
č. 532/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečenie
stavebnotechnických požiadaviek a technických
podmienok zariadení civilnej ochrany.

Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky
č. 533/2006 Z. z. o podrobnostiach o ochrane
obyvateľstva pred účinkami nebezpečných ochrane
obyvateľstva pred účinkami nebezpečných látok.

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. Zásady
poskytovania prvej pomoci. [online]. [cit.
27.01.2026]. Dostupné na internete:
https://www.minv.sk/swift_data/source/verejna_sprava/obu_trencin/informacie_pre_obcanov/okr/2015/c/o/obyv/priprava/zasady_poskytovania_prvej_pomoci.pdf.

**Spracovali: Alexandra Bánovská
Bc. Pavol Polakovič**
