



**UŽITOČNÉ RADY PRE
PRÍPAD VÝNIMOČNÝCH
SITUÁCIÍ
AKO OZBROJENÝ KONFLIKT**

Táto brožúra bola pripravená občianskym združením **quid est VERITAS**.

Odporúčame si tento dokument uložiť v tlačenej forme na bezpečné miesto. Dokument je bez pozmenenia voľne šíriteľný. Pre získanie elektronickej verzie dokumentu navštívte stránku: www.v3ritas.sk/index.php/dokumenty



quid est VERITAS

Tallerova 4, 811 02 Bratislava

www.v3ritas.sk

Ilustrácie: macrovector, slidesgo, stories, studiogstock,
pikisuperstar, pch.vector // Freepik
www.freepik.com

Verzia: október 2025

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

Žijeme v období neistoty a napätej situácie vo svete, kedy je riziko ozbrojeného konfliktu stále aktuálnejšie. Vo svete existuje viacero bodov napätia, kde v prípade vážnej eskalácie môže dôjsť aj k vojenskému použitiu jadrových technológií. Táto brožúra obsahuje užitočné informácie ako sa pripraviť a čo robiť v prípade, že podobné udalosti nastanú.

Tento dokument nemá za cieľ nahradiť obdobnú brožúru od Ministerstva vnútra SR, ale slúžiť na jej doplnenie. Informácie v dokumente slúžia len ako rady, o dodržiadaní ktorých sa každý jednotlivec po dôkladnom zvážení rozhoduje sám.

Hoci je zatiaľ riziko priameho zapojenia Slovenska do ozbrojeného konfliktu nízke, je dôležité byť pripravený na podobné udalosti zvlášť v súčasnosti, nakoľko by toto riziko v budúcnosti mohlo nečakane vzniknúť. Podobná pripravenosť obyvateľov Slovenska môže zabrániť zbytočným ujмам na zdraví, ktorým sa dá vďaka jednoduchým a praktickým informáciám ľahko predísť.

Informácie v tomto dokumente môžu byť využité aj v prípade iných výnimočných situácií ako prírodná pohroma, nehoda v jadrovej elektrárni, teroristický útok a podobne.

Obsah

Ako prispieť k spoločnej pripravenosti	5
Domová príprava	6
Výnimočný stav	10
Mobilizácia	11
Výstražné systémy	12
Spôsoby ukrytia	14
Ochrana pred dôsledkami nukleárnych zbraní	15
Evakuácia	16
Zastavenie krvácania	17
Masáž srdca	17
Dôležité kontakty	18
Miesto na vaše kontakty	18
Miesto na vaše poznámky	19



Ako prispieť k spoločnej pripravenosti

V prípade krízovej situácie môže každý prispieť svojou pomocou k spoločnému riešeniu vznikajúcich problémov.

Okrem štátnych zložiek a miestnej samosprávy bývajú v krízových situáciách zapojené aj súkromné a neziskové sektory ale aj aktívni jednotlivci.

Príklady ako môžete prispieť k spoločnej pripravenosti:

- **Darujte krv, ak môžete.** Tento dobrý skutok nikdy nebude na škodu, darovaná krv zachraňuje životy každý deň aj v dobe mieru.
- **Spravte si kurz prvej pomoci.** Nikdy neviete v akej situácii sa budete nachádzať, táto jednoduchá vedomosť môže niekomu zachrániť život.
- **Staňte sa dobrovoľníkom.** Existuje mnoho neziskových a cirkevných organizácií, ktoré pomáhajú najslabším v spoločnosti rovnako ako aj ľuďom v núdzi v prípade krízových situácií.

Domová príprava

Pre vlastnú bezpečnosť a zníženie rizika nedostupnosti základných potrieb sa odporúča mať doma pripravené zásoby aspoň na jeden týždeň.

Nižšie je predstavený zoznam základných vecí, ktoré je užitočné mať doma pripravené pre prípad výnimočnej situácie.

Voda

Každý človek v priemere spotrebuje **denne 3 litre vody** na pitie a varenie. V prípade výpadku dodávok vody potrubím alebo kontaminácie verejných zdrojov štátne inštitúcie môžu zabezpečiť mobilné nádrže s vodou. Najlepšie je však mať pripravené **vlastné zásoby vody**. Čo mať doma:



- **Obaly**, zabezpečte si uzatváratelné nádoby na skladovanie vody.
- **Voda**, vytvorte si zásoby vody buď nakúpením fľaškovj vody alebo naplnením vlastných obalov.
- **Uskladnenie**, skladujte vodu v chladnom a tmavom mieste. Vodu príležitostne obmieňajte.
- **Filtre**, zabezpečte si filtre na vodu. V prípade, že dôjde k znečisteniu vody z vodovodu a už nemáte zásoby, tak vodu pred použitím prefiltrujte.

V prípade, že si myslíte, že vaše zásoby vody sa pokazili, tak ich môžete prevariť. Ak nemáte možnosť vodu prevariť, môžete použiť aspoň filtre na vodu.



Jedlo

Užitočné je vytvárať si zásoby jedla, ktoré je **výživné, sýte a ľahko pripraviteľné**. Vytvárajte si zásoby jedla napríklad aj ich postupným prikladaním k svojim bežným nákupom. Kupujte si také potraviny, ktoré by ste postupne spotrebovali aj v prípade, že nedôjde ku krízovej situácii. Čo sa odporúča mať doma:

- **Trvanlivé potraviny** - cestoviny, ryža, keksy, cereálie, semienka/orechy, trvanlivé/sušené mlieko, strukoviny.
- **Konzervované potraviny** - zelenina, ovocie, ryby, mäso, omáčky, hotové jedlá, zaváraniny.
- **Sušené potraviny** - sušené mäso/salámy, sušené ovocie a zelenina.
- **Ostatné** - proteínové nápoje/tyčinky, oleje, pesto, džúsy, med, džem, sáčkové polievky a instantné jedlá.
- **Detská strava** - v prípade že máte deti, pripravte si zásoby potravín podľa ich veku a potrieb.

Je dobré mať doma malý plynový horák s plynovými bombami pre prípad, že nebudete mať možnosť prípravy jedla, ak vypadne elektrina alebo plyn.

Hygiena

Dôležité mať doma **základné hygienické potreby** a počítať aj s možným výpadkom dodávok vody z dôvodu porušenia potrubia alebo výpadku energie pre prečerpávacie stanice. Praktické je mať pripravené aj prostriedky pre prípad, že sa nemôžete sprchovať alebo splachovať toaletu. Je potrebné mať možnosť **izolovať odpad**. Je dobré mať doma zásoby nasledovného:



- Toaletný papier.
- Vlhké vreckovky, dezinfekčné gély.
- Menštruačné vložky, plienky.
- Odpadkové sáčky/vrecia, vedrá.
- Špongie, handry, uteráky.
- Zubné kefky, pasty, sprchové gély a šampóny.
- Rúška, respirátory, gumené rukavice.

V prípade že nemáte možnosť splachovať, tak vznik zápachu znížite nemiesaním moču a exkrementov v jednej nádobe.



Komunikácia

V prípade krízovej situácie budú zodpovedné zložky zabezpečovať núdzové vysielanie. Je dôležité pripraviť sa na schopnosť informovania sa v prípade výpadku telefónneho signálu alebo internetu. Dôležité je byť pripravený prijímať núdzové rádiové vysielanie. Odporúča sa mať:

- **Rádio** na baterky alebo nabíjateľné slnkom, vetrom a pod.
- Náhradné **baterky**, nabité **powerbanky**, **nabíjačky** do auta.
- **Kontakty**, zapíšte si na papier dôležité kontakty.

V prípade nukleárnej explózie vznikajú elektromagnetické pulzy, ktoré sú schopné zničiť elektroniku.

Zdravie

Majte doma **zásoby liekov**, ktoré užívate a pripravenú **lekárničku** so základnými potrebami ako:

- Obväzy, náplaste.
- Dezinfekčné prostriedky.
- Vitamíny a doplnky výživy.
- Jódové tabletky.



Jód zachytáva rádioaktívne prvky v tele. V prípade, že nemáte doma jódové tabletky, tak sú dobrým zdrojom jódu aj morské riasy. Budte opatrní s dávkovaním jódu, preštudujte si priložené inštrukcie k tabletkám a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

Ostatné

Výhodou je mať doma aj nasledovné veci:

- **Teplo**, majte doma pripravené počas celého roka teplé oblečenie, deky, spacáky prípadne neelektrické ohrievače (plynové, parafínové) pre prípad, že nebudete mať možnosť vykurovania.
- **Svetlo**, majte sviečky prípadne nabíjateľné slnkom alebo vetrom lampy.
- **Oheň**, odložte si zásobu zápaliek alebo zapalovačov, výhodou môže byť aj vlastnenie hasiaceho prístroja.
- **Radiácia**, užitočné je mať doma dozimeter na meranie rádioaktivity v prípade rádioaktívneho zamorenia.
- **Vysielačka**, užitočné je mať doma komunikačné rádio pre hľadanie spôsobu komunikácie na diaľku, keby stratíte prístup k telefónnemu signálu a internetu.
- **Plynová maska**, najlepšou ochranou dýchacích ciest je plynová maska s funkčnými filtrami.
- **Izolačná páska**, izolačná páska je najlepším univerzálnym nástrojom na opravu a utesňovanie vecí.

Majte doma časť peňazí v hotovosti, ktoré stačia na pokrytie aspoň týždenných výdavkov.



Výnimočný stav

V prípade krízovej situácie Slovenská vláda môže vyhlásiť výnimočný stav alebo aj vojnový stav pre zvýšenie schopnosti riešenia krízovej situácie alebo obranyschopnosti štátu.

V prípade výnimočného stavu je potrebné mať **aktuálne informácie** od zodpovedných štátnych orgánov, ktoré budú komunikované cez dostupné **zdroje masmédií**.

Je dôležité uvedomiť si, že v prípade závažnej krízovej situácie štátne zložky nemusia byť schopné ihneď reagovať na všetky vznikajúce problémy. Ľudia sa musia pripraviť **priložiť svoju ruku k spoločnej pomoci** v rámci svojich komunít.

V prípade vojnového stavu môže dôjsť k mobilizácii obyvateľstva, muži môžu byť odvedení do vojska a pracovníci pracujúci na dôležitých pre spoločnú obranu pozíciách môžu prejsť do **špeciálneho režimu práce**.

Mobilizácia

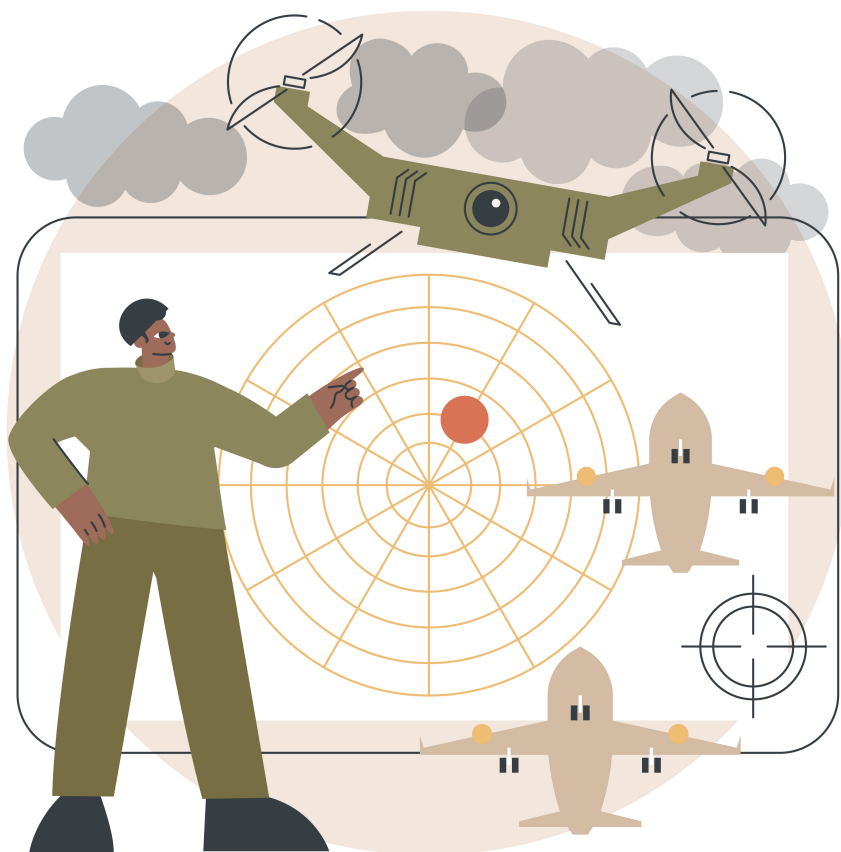
Každý mužský rezident na Slovensku vo veku 19 až 55 rokov môže byť povolaný do vojenskej služby v prípade vojenskej hrozby.

Podľa závažnosti situácie môže byť vyhlásená buď úplná alebo čiastočná mobilizácia.

- **Čiastočná mobilizácia** sa môže týkať buď určitej časti obyvateľstva alebo určitej časti územia.
- **Úplná mobilizácia** sa týka celého územia a celého obyvateľstva s mobilizačnou povinnosťou.

Slovensko ako krajina s profesionálnou armádou môže v prípade potreby začať dopĺňať rady svojich vojsk aj prostredníctvom **povolávacích príkazov**. V prvom rade by boli povolaní muži v zálohe, ktorí absolvovali povinnú vojenskú službu v minulosti a absolventi výcviku Národných obranných síl.

V prípade potreby môžu byť mobilizované aj osoby na pracovných pozíciách, ktoré prispievajú k obrane štátu. Mobilizáciou by došlo k úprave pracovného režimu pre zvýšené potreby obrany štátu.





Výstražné systémy

V prípade vážnych situácií, ako aj v prípade vojny sa používajú výstražné systémy ako sirény, ktoré majú viaceré signály pre rôzne situácie.

Testovanie

Systémy včasného varovania sa s cieľom preverovania ich funkčnosti pravidelne spúšťajú. Sirény sa testujú hlasitou skúškou každý **druhý piatok v mesiaci o 12:00** stálym dvojminútovým tónom.

Varovné signály

Na Slovensku máme tri nasledovné varovné signály systémov civilnej ochrany:

- **Všeobecné ohrozenie: 2 - minútový kolísavý tón sirén.** Pri ohrození alebo vzniku mimoriadnej udalosti ako aj pri možnosti rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti. Používa sa aj v prípade vzdušného útoku počas ozbrojeného konfliktu.
- **Ohrozenie vodou: 6 - minútový stály tón sirén.** Pri ohrození ničivými účinkami vody z vodnej stavby.
- **Koniec ohrozenia: 2 - minútový stály tón sirén.** Koniec ohrozenia alebo koniec pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Čo robiť?

V prípade, že počujete znenie sirény v inom čase ako býva plánované testovanie, tak Ministerstvo vnútra SR zverejnilo nasledovné inštrukcie:

1. okamžite sa ukryte

- *pri pobyte mimo budovu* – vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, prípadne vstúpte do najbližšej budovy a požiadajte majiteľa o dočasné ukrytie (úkrytom môže byť napr. výrobný závod, úrad, kancelária, obchod, verejná budova, súkromný byt, dom a pod.),
- *ak sa nachádzate v domácnosti* – zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte,
- *ak máte deti v školách* – nesnažte sa ich vyzdvihnúť, bude o ne postarané,
- *v prípade, že cestujete automobilom a počujete varovný signál* – zaparkujte a vyhľadajte úkryt v najbližšej budove. Ukrytie neuskutočňujte, keď zaznie varovný signál ohrozenie vodou.

2. zatvorte okná a dvere

- *vytvorte izolovaný uzavretý priestor* – uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkaninami namočenými vo vode s rozpustnými saponátmi, penovou hmotou, tmelom a pod.),
- uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.

3. zapnite rádio alebo televíziu

- *riadte sa podľa vysielaných pokynov vysielania rozhlasu a televízie* - dozviete sa informácie o tom, čo sa stalo, prečo bola spustená siréna a varovanie obyvateľstva a čo sa bude ďalej diať,
- v prípade výpadku elektrického prúdu využite rádioprijímač na batérie,
- telefonujte len v nevyhnutnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania. Dovolať sa bude komplikované a zbytočne sa tým komplikuje činnosť záchranárov, ktorí telefónnu sieť prednostne potrebujú.



Spôsoby ukrytia

Je pochopiteľné, že nutnosť ukrytia môže každého zastihnúť v rôznych situáciach. Je dôležité držať sa určitých základných zásad.

V prípade signálu zo sirén alebo evidentného ohrozenia treba okamžite vyhľadať úkryt. V zásade sa treba ukryť v budove, ak takúto možnosť nemáme, tak môžeme použiť nasledovné úkryty:

- **Priekopa**, v prípade, že sa nachádzate v aute mimo obce a potrebujete sa ukryť, tak vystúpte z auta a prikrčte sa v priekope pri ceste a kryte si hlavu.
- **V tuneli/pod mostom/za múrom**, tieto miesta môžu poslúžiť ako dobrá základná ochrana.

V prípade že v diaľke dôjde k nukleárnej explózii a priamy zásah tlakovou vlnou nám nehrozí, tak je nevyhnutné sa skryť za akúkoľvek najbližšiu prekážku a nepozerať sa priamo smerom k explózii. Svetelné žiarenie z explózie môže spôsobiť popáleniny.

V prípade, že máte takú možnosť tak sa ukryte v budove, dôležité je **vyhýbať sa oknám**, ak viete, že vonku hrozia explózie. Týmto sa dá vyhnúť tomu, že niekoho zasiahnu črepy z rozbitého tlakovou vlnou okna. Ak je taká možnosť, odporúča sa ukryť v:

- **Miestnosť bez okien**, alebo v miestnosti a medzi sebou a oknom mať prekážku pre prípad, že sa okno rozbije.
- **Pivnica, podzemné podlažie alebo podzemná garáž**, podzemné priestory sú najlepšou ochranou proti všetkým druhom explózií.
- **Bunker**, kryty civilnej ochrany môžu ochrániť aj pred nukleárnou explóziou.

Ochrana pred dôsledkami nukleárných zbraní

Nukleárna explózia môže vytvoriť dočasné rádioaktívne zamorenie vo svojom okolí. Rovnako toto zamorenie môže byť na Slovensko zanesené vetrom aj z ďalekého zahraničia, preto je dôležité poznať zopár jednoduchých zásad, ktoré nás pred rádioaktivitou ochránia.

Krátka dávka rádioaktivity nie je taká nebezpečná ako to, že by sme boli v dlhodobom kontakte s niečím, čo túto rádioaktivitu vyžaruje. Po nukleárnej explózii na zem padá tzv. jadrový spad, čo je v podstate **rádioaktívny prach, ktorému sa treba vyhnúť**. Je dôležité dodržiavať nasledovné zásady:

- **Zdržiavať sa vo vnútri domova**, ak nemáte možnosť byť v podzemnom úkryte alebo pivnici.
- **Svoj úkryt maximálne utesniť**, je dôležité všetky okná, dvere a iné otvory maximálne utesniť pomocou pásky, izolačnej peny, handier a podobne. Týmto zamedzíme, že by sa nám do vnútra dostal rádioaktívny prach.

Z domova netreba vychádzať. Ak však musíme z úkrytu vyjsť z nevyhnutných dôvodov, tak dodržiavame nasledovné zásady:

- **Ochrana tela**, pred východom von si maximálne pokryte telo, ideálne prikryť hlavu kapucňou, obliecť si rukavice a pod. pre zamedzenie kontaktu pokožky s okolím.
- **Ochrana dýchacích ciest**, prekryte si ústa aj nos ochrannými prostriedkami ako rúško, respirátor, v ideálnom prípade plynovou maskou, ak nič iné nemáte tak mokrou handrou. Je dôležité aby ste nevdýchli rádioaktívne častičky.
- **Zabalené veci**, ak si z vonku niečo nesieme, tak to musí byť niečo, čo bolo zabalené a ten obal môže byť buď umytý alebo okamžite odstránený.
- **Zahodenie vecí**, po návrate dáme všetko, čo sme na sebe vonku mali do vreca a podľa možností sa toho zbavíme. Robiť tak, je potrebné ihneď pri vchode, aby sme minimalizovali riziko znečistenia domácnosti.
- **Dôkladne sa umyjeme**, je dôležité sa okamžite poriadne umyť, dôkladne napr. špongiou vydrhnúť celé telo aby sme z tela odstránili akýkoľvek prach, ktorý sa naň mohol dostať.

Dôležité je sledovať aktuálne informácie z médií, ak dozimeter doma nemáte, údaje o rádioaktivite na Slovensku budú zverejňované.



Evakuácia

V prípade vážnej situácie ako prírodná katastrofa, hroziaci vojenský útok alebo riziko zamorenia okolia môžete byť nútení urýchlene odísť z domu.

Ak ste nútení odísť z domu, tak je dôležité zobrať si minimálne nasledovné veci:

- Voda a jedlo na pár dní.
- Dokumenty - občiansky preukaz, pas.
- Platobná karta, hotovosť.
- Potrebne lieky a zdravotné pomôcky.
- Základné hygienické potreby.
- Rádio na baterky alebo nabíjateľné solárnou alebo veternou energiou.
- Teplé oblečenie.
- Mobilný telefón s nabíjačkou.



Zastavenie krvácania

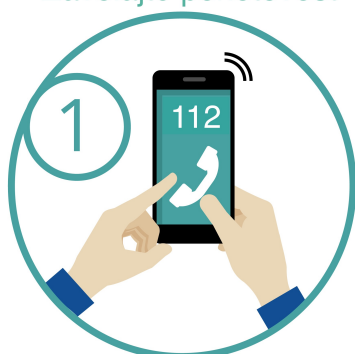
Pred pomocou zabezpečte, že ste s poraneným v bezpečí.

- Kontaktujte pohotovostnú linku **112**, ak môžete poprosť o to niekoho, kto sa pri vás v tom momente nachádza.
- Pod **vysokým tlakom** držte kus látky, napr. tričko s vystretými rukami na mieste krvácajúceho poranenia.
- Ak ste unavený, poprosťte niekoho, nech vám tlačí na ruky a tým vám **pomáha**.
- Udržujte tlak až **do príchodu pomoci**, kedy vám záchranári dajú ďalšie inštrukcie.

Masáž srdca

- **Tlak**, hrud' stláčajte s vystretými rukami. Tlačte, nebojte sa zlomenia rebier, zlomené rebrá sa dajú vyliečiť.
- **30 : 2**, na 2 vdychy pripadá 30 stlačení hrude.

Zavolajte pohotovosť



Overte známky života



Overte dýchanie



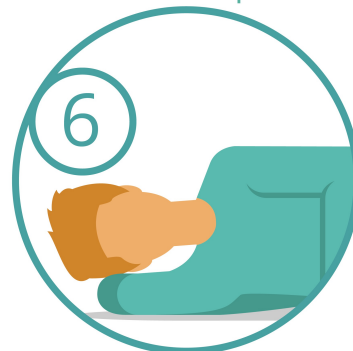
Vykonajte umelé dýchanie



Robte masáž srdca



Stabilizovaná poloha



Dôležité kontakty

112 - Integrovaný záchranný systém

150 - Hasiči (požiarnici)

155 - Záchranná zdravotná služba (sanitka)

158 - Polícia

Miesto na vaše kontakty

[illegible]

