



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH OSOB NA POŽÁRY





Tato metodika byla vytvořena v rámci projektu číslo: 2016-1-TR-KA204-034345 „Společně s hendikepovanými proti mimořádným událostem“ financovaného Evropskou unií z programu Erasmus+.

Tato metodika nemůže být kopírována bez uvedení zdrojové informace. Pokud bude metodika dále využita, musí být uveden výše zmíněný název projektu a název této metodiky.

Říjen, 2017

„Podpořeno programem evropské unie Erasmus+. Evropská komise a turecká národní agentura nepřebírá odpovědnost za jakékoliv využití informací, které jsou v této metodice uvedeny.“



ÚVOD

Počet katastrof, krizových situací a mimořádných událostí ve světovém měřítku i na území České republiky v poslední době roste, což vyvolává sociální, kulturní a ekonomické ztráty. Nejefektivnějším způsobem, jak se před krizovými situacemi a mimořádnými událostmi ochránit je příprava, která se stane součástí životního stylu. Pro bezpečný život, buď informován, udělej si plán, buď připraven a v případě potřeby, jednej.

Přestože je nemožné se katastrofám zcela vyhnout, minimalizace jejich dopadů je možná pouze tehdy, je-li společnost informovaná, vzdělaná a zorganizovaná. S cílem připravit každého jedince na případné krizové situace a mimořádné události, uvádí tato metodika příklady správného jednání pro znevýhodněné skupiny obyvatel, přičemž bere v úvahu schopnosti a omezení každé takové skupiny.

Můžete připravit sebe i své milované na případnou krizovou situaci nebo mimořádnou událost lépe, pokud budete znát své osobní potřeby a připravíte si krizový plán, který tyto potřeby bere v úvahu.

Berte v úvahu, že nikdo jiný to za vás neudělá, nezná vaše potřeby, neví, co máte rádi a nezná vaše schopnosti lépe než vy sami. V případě vás jste nejlepšími experty vy sami.

PŘED POŽÁREM

- Existuje několik jednoduchých opatření, kterými můžete zabránit vzniku požáru, těmito jsou:
 - Při stavbě budovy používejte protipožárně odolné materiály a nehořlavé materiály.
 - Používejte detektory kouře a plynu.
 - Mějte po ruce funkční hasicí přístroj.
 - Nezapojujte mnoho elektrických zařízení do jediné zásuvky.
 - Pravidelně kontrolujte elektrickou a plynovou instalaci.
 - Instalujte bezpečnostní alarm a systém nouzového osvětlení.
 - Skladujte odděleně vznětlivé a hořlavé materiály.



- Vzhledem k vašemu hendikepu, společně s rodinou, příbuznými nebo jinými lidmi, kteří vám pomáhají, zajistěte:
 - Váš dům, kancelář, chodby, schody, dveře, okna a další části budovy takovým způsobem, ať v případě potřeby můžete jednoduše budovu opustit. Připevněte nebo odstraňte nábytek, který by mohl blokovat cestu ven.



Obrázek 1: Připevňování předmětů

- Vytvořte si **Krizový plán** a **Seznam kontaktů pro případ nouze**
 - Společně s lidmi, kteří vám pomáhají, vytvořte krizový plán a rozhodněte se, jak budete v případě krizové situace/mimořádné události komunikovat a jak se budete v případě potřeby evakuovat.
 - Vytvořte si evakuační plán. V plánu by měly být uvedeny bezpečná místa (parky, pole, školní zahrady, bezpečné prázdné oblasti), kde se v případě nutnosti opustit domov po požáru, setkáte se svou rodinou. Tato místa by měla být blízko míst, kde se pravidelně vyskytujete (domov, škola, práce). V plánu by rovněž mělo být uvedeno místo, kde se s rodinou setkáte v případě, že během požáru budete mimo běžná místa svého působení.
 - Jeden ze základních kroků přípravy hendikepovaných osob na krizové situace/mimořádné události je zvážení, na jaké osoby se může hendikepovaný v případě krizové situace/mimořádné události obrátit pro svou podporu. Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje ty osoby, které vás znají a pomohou vám.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

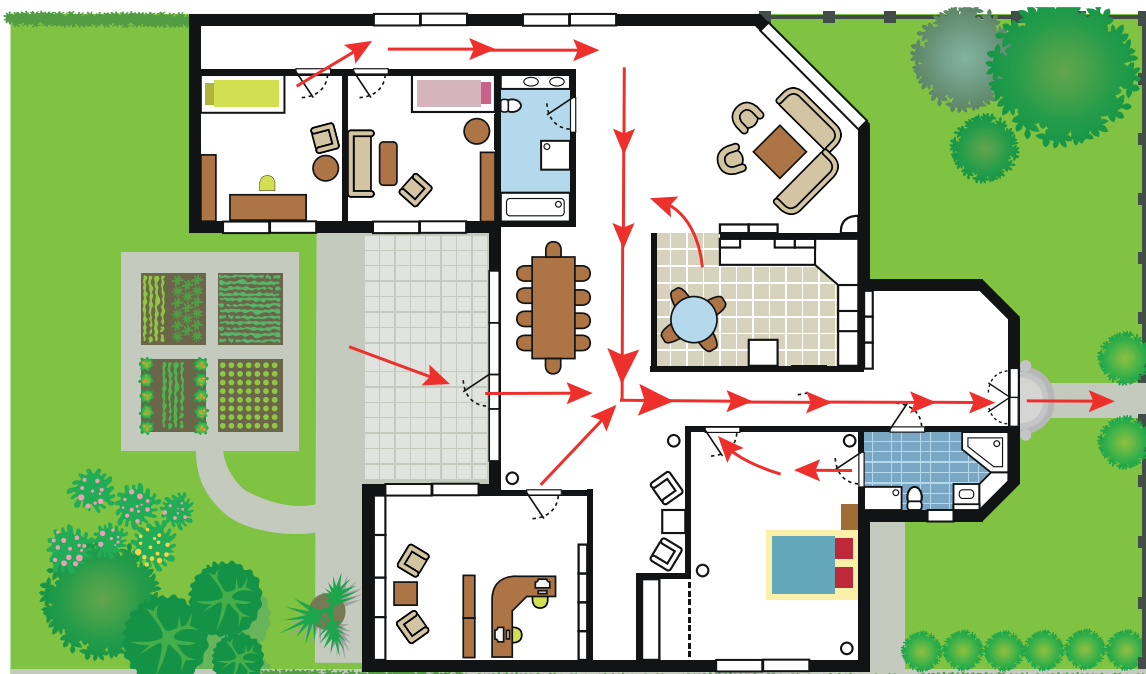
- Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje nejméně tři osoby z řad rodiny, sousedů a kolegů, kteří se nacházejí v pěšky dostupné vzdálenosti.
- Vytvořte si seznam kontaktů pro případ nouze pro vaše domácí prostředí, pro pracovní prostředí a pro místa, kde trávíte většinu svého času.
- Lidé, na které byste v případě nouze spoléhali, potřebují vědět, jak otevřít váš dům, aby vás v případě nebezpečí mohli zkontrolovat, a potřebují také vědět, jak se k vám dostat v případě, že s vámi nemůžou komunikovat.
- Díky těmto informacím a povědomí vás mohou lidé, na které v případě nouze spoléháte nebo záchranné týmy snadno evakuovat.
- Ujistěte se, že lidé ve vašem seznamu kontaktů pro případ nouze vědí o vašem plánu. Informujte je o podpůrném vybavení a pomůckách, které pravidelně používáte.
- Pokud pro vás neexistuje žádná dostupná evakuační cesta a vy se z budovy potřebujete dostat ven, určete si alternativní způsob evakuace, který nejvíce odpovídá vašim zdravotním specifikům, a ověřte si reálnost tohoto způsobu s lidmi, na které v případě nouze spoléháte.



Obrázek 2: Krizový plán



- Pokud se zdržujete ve vícepodlažní budově, v komplexu budov nebo v rozsáhlém pracovním komplexu, poskytněte zaměstnancům, kteří mají oblast krizové připravenosti na starosti, seznam týkající se specifík vašeho hendikepu. Dále přehled vašich potřeb v případě krizové situace/mimořádné události, popis prostoru, který obýváte nebo ve kterém pracujete. Tyto informace jsou důležité pro to, aby vás záchranáři našli a adekvátně zasáhli v případě hrozící krizové situace/mimořádné události.
- Vyzkoušejte si cvičení různých scénářů krizové situace/mimořádné události.
 - Při cvičení si vyzkoušejte situace, kdy vás ohrožuje požár a lidé, na které se spoléháte, jsou k dispozici, a kdy k dispozici nejsou. Vyzkoušejte si, co dělat v případě, že vás ohrožuje požár a evakuaci při požáru na všech místech, kde se často vyskytujete (domov, škola, práce).
 - Problémy a komplikace, které vyplynou ze cvičení, vám dovolí upravit váš krizový evakuační plán a vytvořit realitě odpovídající model.



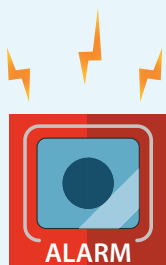
Obrázek 3: Evakuační plán

- Prvním krokem v přípravě evakuačního cvičení je stanovení evakuačního plánu, jak se dostat ven. Při přípravě plánu, jak se dostat při požáru ven musí být zvažovány obě možnosti a to, za účasti osob, na jejichž pomoc spoléháme nebo bez jejich účasti, kdy na situaci zůstaneme sami. Evakuační plán by měl být vyzkoušen za účasti osob, na které v případě nouze budete spoléhat



a únikové cesty uvedené v plánu by měly být doplněny alternativními způsoby evakuace, kteří tito lidé navrhnuou a ověří si jejich reálnost.

- V některých budovách jakou jsou například bytové domy, kancelářské komplexy, obchodní centra a stanice jsou vybudovány bezpečné prostory, které mají za úkol zabránit rozšíření kouře do únikových prostor. Pro účel zastavení šíření kouře a vyšší požární odolnosti budovy bývají využity chodby. Jsou tedy vhodným místem pro přečkání pro zraněné a hendikepované osoby. Vyzkoušejte si přesun chodby se zvýšenou odolností proti požáru v komplexu poblíž vašeho bydliště.
- Svě pomůcky (kontaktní čočky, brýle, hůl, elektronická zařízení) mějte vždy po ruce nebo vedle svého lůžka.
- Hasicí přístroj umístěte ve snadno přístupném místě, využijte také pomoci hasičského záchranného sboru.
 - Hasicí přístroj musí být snadno dostupný.
 - Naučte se ovládat hasicí přístroj do té míry, do které to zvládnete. Vy i vaše okolí musí vědět, kde jsou hasicí přístroje umístěny.
 - Podle úrovně vašeho zrakových schopností, zkuste zhodnotit rozsah požáru a zasáhnout, pokud hořet teprve začíná.
 - Pokud nejste schopni použít hasicí přístroj vy sami, ujistěte se, že lidé, na jejichž pomoc v případě nouze spoléháte, ví, jak hasicí přístroj ovládat.
- Ujistěte se, že způsob výstavby, užívání a případné rekonstrukce budovy jsou v souladu s „Požárně bezpečnostním řešením budov“.
- Pokud částečně vidíte nebo pokud jste schopni rozpoznat světlo, rozmístěte automatické bezpečnostní osvětlení do místností a chodeb, které jsou součástí vaší evakuační trasy. V případě výpadku proudu vám toto osvětlení pomůže najít cestu.
- Vybavte si svou domácnost i pracovní prostředí alarmem. Pravidelně kontrolujte jeho funkčnost.
- Rozdělte si dům i pracovní prostředí do sekcí a ty vybavte detektorem kouře a alarmem s různými druhy a tóny zvukové signalizace.
 - To vám pomůže k tomu, abyste zjistili, kde se požár nachází. Zvukový signál detektoru kouře umístěného v ložnici by měl být jiný než zvukový signál zařízení, které detekuje požár v kuchyni.
- Ujistěte se, že únikové dveře se otevírají ven.



- Připravte si **evakuační zavazadlo**

- Krizová situace nebo mimořádná událost může nastat kdykoliv a kdekoliv. Svým rychlým příchodem vám nemusí dát prostor pro to, abyste hledali nebo zajišťovali věci, které potřebujete. Z toho důvodu je vhodné si připravit evakuační zavazadlo, které bude vybaveno s ohledem na váš hendikep a bude obsahovat pomůcky řešící vaše speciální potřeby a pro život podstatné nezbytnosti. Toto zavazadlo umístěte tam, kde pro vás bude snadno dostupné.

- **Doporučený obsah:** léky a lékařem předepsané doplňky, voda, sušené jídlo, vzorové lékařské recepty, nouzové kontakty, kopie důležitých dokumentů a kontakty na osoby, s jejichž pomocí v případě nouze počítáte, přikrývku, aktuální fotografie členů rodiny, lupu, baterie, rádio, píšťalku, rukavice na úklid trosek, lékárníčku, kopie občanského průkazu, maska a brýle proti prachu, náhradní klíče od domu/bytu, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd.

- Specifické potřeby: brýle, skládací hůl, protéza, hodiny s hlasitým oznamováním času, baterka se silným a širokým kuželem světla pro ty, kteří světlo rozeznají, kontaktní čočky, atd.

Toto vybavení je doporučeno. Vybavte si své evakuační zavazadlo sami podle vašich specifických potřeb.

- Kontrolujte vybavení svého evakuačního zavazadla pravidelně a v případě potřeby jej obnovte (voda, jídlo a baterie podle doby expirace, oblečení podle ročního období).

- Kopie důležitých dokladů uschovejte do plastového sáčku.

- Evakuační zavazadlo by mělo být dostatečně lehké, abyste jej mohli unést. Ujistěte se, že tomu tak je.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Pokud máte nějaké pomůcky nebo vybavení, které je svým rozměrem větší než evakuační zavazadlo, mějte je umístěny na bezpečném místě hned vedle evakuačního zavazadla.
- Mějte své evakuační zavazadlo lehce dosažitelné, vždy po ruce.
- Označte si předměty v evakuačním zavazadle pomocí barevné pásky, vystupujícího písma nebo Braillova písma.



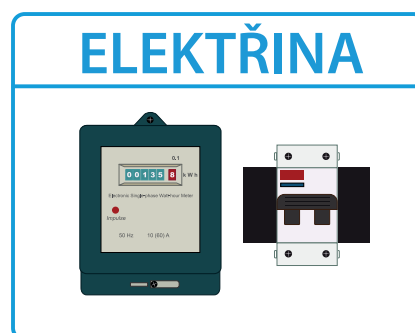
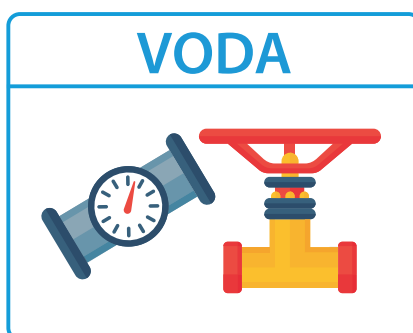
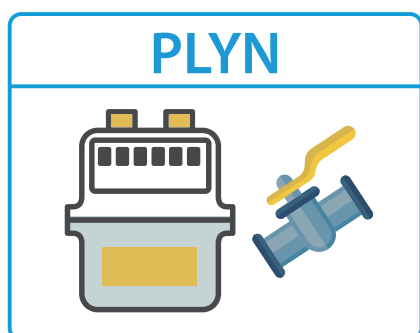
Obrázek 4: Evakuační zavazadlo

- Připravte si **Popis vašich zdravotních specifíků**:
 - Připravte si popis vašich zdravotních specifíků obsahující informace o úrovni vašich schopností a dovedností za běžných podmínek. Tento popis přidejte do svého evakuačního zavazadla. Záchranářům tímto způsobem předáte informace, na základě kterých mohou lépe posoudit vaše potřeby a specifika spojená s vaším hendikepem. Tím pádem mohou zasáhnout efektivněji před, v průběhu i po krizové situaci/mimořádné události.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Zjistěte si, které hotely, azylové nebo evakuační centra v bezprostřední blízkosti nebo ve vzdálenějším prostředí jsou pro vás přístupné. Tato informace je důležitá v případě potřeby dočasného nouzového ubytování po krizové situaci/mimořádné události.
- Zjistěte si, kde v domácnosti máte hlavní uzávěry plynu a elektřiny a jak zastavit přívod plynu a elektřiny. Zajistěte, abyste k nim měli snadný přístup.
 - Označte si hlavní uzávěry plynu, vody a elektřiny páskou s jasnou barvou, nálepkou s velkými písmeny nebo Braillovým popisem.



- Umístěte brýle nebo jiné zařízení podporující váš zrak do krabičky, která je připevněna k vašemu lůžku. Když se v noci vzbudíte a jste v panice, máte svou pomůcku rychle po ruce.
- **Vodící/asistenční zvířata a psi** nejsou pouze společníky v každodenním životě, ale i v případě nebezpečí. Vodící/asistenční zvířata mohou pomoci při bezpečné evakuaci a vést zrakově postiženou osobu během evakuace. Pokud máte vodící/asistenční zvíře:
 - Při vybavování evakuačního zavazadla berte v úvahu i potřeby svého zvířete a nezapomeňte připravit i vybavení pro něj.
 - Následující seznam obsahuje základní vybavení pro případ nouze pro vodící asistenční zvířata nebo domácí mazlíčky. Evakuační zavazadlo by mělo být dostatečně lehké, aby se dalo nést.



**LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS**



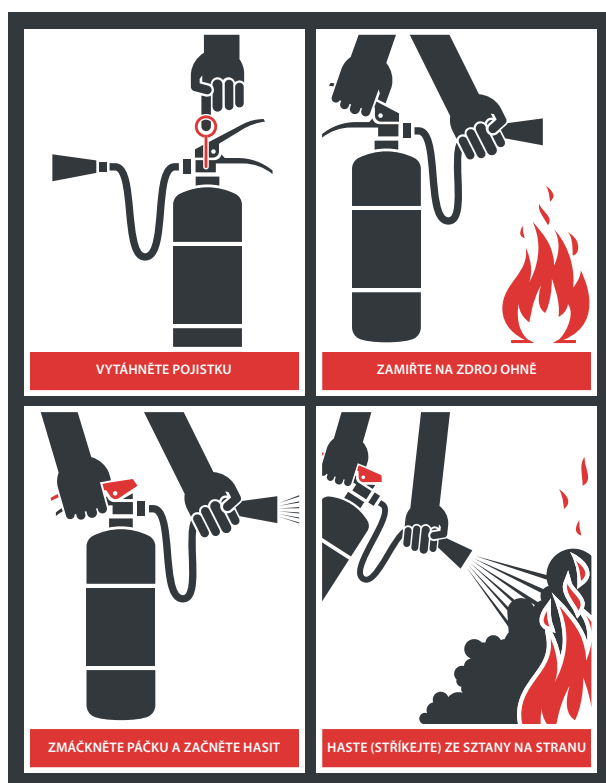
- Berte v úvahu, že domácí mazlíčci a asistenční zvířata mohou být v případě ohrožení požárem zmatené, vystrašené nebo zraněné. Klec nebo nosítko pro vaše zvíře mějte nachystané v dostupném místě, abyste vaše zvířecí společníky byli schopni rychle přenést a evakuovat. Nenechávejte je v místě nebezpečí, které opouštíte.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

BĚHEM POŽÁRU

- Pokud jste vystaveni jakémukoliv nebezpečí požáru:
 - Pokud vidíte oheň nebo cítíte kouř, zalarmujte okolí do té míry, do jaké to jde. Opakovaně volejte „Hoří“ a zároveň vytočte nouzovou linku Hasičského záchranného sboru (150 nebo 112).
 - Při rozsáhlém požáru co nejdříve utečte a nesnažte se oheň hasit. Může se stát, že se setkáte se začínajícím požárem, kde je ještě prostor a čas zasáhnout. Jestli si troufáte, zkuste požár hasit. Nikdy se však nevystavujte nebezpečí ohrožení života.
 - Při použití hasicího přístroje u začínajícího požáru postupujte následovně:



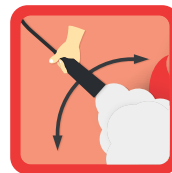
Vytáhněte pojistku,



Zacílte na zdroj ohně,



Haste proudem,



Haste rozprachem.

Obrázek 6: Jak používat hasicí přístroj

- Pokud vy nebo lidé, s jejichž pomocí počítáte v případě nouze, mají zasáhnout u začínajícího požáru, ujistěte se, že hasicí přístroje s účinností od 3 – 6 metrů stříkají do možného ložiska požáru. Hasicí přístroj, který hasí, musí být z blízka a musí být správně namířen. Takový zásah zpomalí rozvoj požáru a sníží teplotu ohně. Ušetří dostatek času pro to, abyste mohli utéct.
- Jak je zmíněno výše, proti požáru je vhodné zasáhnout v jeho počáteční fázi (v řádu desítek sekund). Poté by člověk měl volat „Hoří“, rozšířit zprávu, že hoří (spuštění alarmu) a utéct do bezpečí.



- Nejčastějším místem v domácnosti, kde vznikají požáry, jsou kuchyně (požáry na sporáku a připálení pánví, požáry z nevypnuté trouby, nevypnuté ohřívače vody, atd.)
- Pokud ve vaší kuchyni vznítí pánev na sporáku, nepanikařte a reagujte následovně:
 - Vypněte sporák.
 - Namočte utěrku nebo ručník pod kohoutkem vody.
 - Hodte mokrou utěrku nebo ručník na hořící pánev (tím oheň uzavřete a zamezíte přísunu kyslíku, oheň se udusí).
 - Nehýbejte s pánví.
 - Nikdy na pánev nevylivejte vodu.
- Nikdy nezasahujte proti požárům elektriky vodou.
- Podpořte svou bezpečnost pomocí evakuačního plánu, který jste si připravili a vyzkoušeli. Ujistěte se, že únikové cesty jsou přístupné.
- V případě, že z únikové cesty nebo z pod dveří, kam chcete utéct vychází kouř, zkuste najít a zvolit alternativní cestu.
 - Pokud kouř nebo zápach kouře vychází z pokoje, do kterého chcete vstoupit, otestujte dveře, před tím, než je otevřete. Dotkněte se dveří hřbetem ruky. Pokud jsou dveře horké nebo pokud vidíte, že ze škvíru vychází kouř, neotvírejte je. Pokud dveře otevřete, požár se rozšíří.
 - Pokud se teplota dveří zdá normální, dveře pomalu otevřete a pokud je v místnosti kouř, snažte se podle vašich možností přikrčit, kleknout na kolena, lehnout a pohybovat se po podlaze.
 - Během požáru se kouř a nebezpečné výpary akumulují u stropu, proto se skrčte a lezte nebo se plazte po zemi do bezpečí.
- Pokud jste v místnosti, držte se zdi. Pamatujte, že pokud se v místnosti, kde se vyskytuje intenzivní kouř, vzdálíte od zdi, hrozí, že se ztratíte. Zapamatujte si pozici únikového východu a vybavení u východu/únikové cesty, které jste si specifikovali v krizovém plánu. Pokračujte kolem zdi. Ta vám pomůže dojít až k východu.



- Pokud se oheň vyskytuje ve směru vašeho úniku a vy potřebujete otevřít dveře, abyste získali přehled o velikosti ohně, neotvírejte dveře dokořán, ale jen pootevřete, abyste viděli rozsah požáru. Pokud požár není rozsáhlý (život ohrožující), pootevřete dveře a podle vašich možností jděte skrčením, podél zdi k nejbližšímu východu.
- Pokud nemůžete opustit budovu, zůstaňte v blízkosti okna, ve kterém vás mohou vidět, a volejte o pomoc. Nevyhledávejte úkryt ve skříních nebo pod stoly.
- Pokud máte možnost, zakryjte dveřní a větrací otvory vlhkým hadrem, abyste zabránili průniku kouře z vnějšího prostředí.
- V místě, kde je hustý kouř si pokud možno přikryjte ústa a nos mokrým kapesníkem nebo kouskem látky.
- Jestliže vaše oblečení chytlo a hoří, nesnažte se utíkat. ZASTAVTE, kde jste, LEHNĚTE NA PODLAHU a KUTÁLEJTE SE po podlaze, abyste oblečení uhasili. Zakryjte si obličej dlaněmi.
- V případě nouze můžete využít nouzové tlačítko, abyste dal signál lidem, na které v případě nouze spoléháte (v domácím nebo v pracovním prostředí).



NEZAPOMÍNEJTE

KOŮŘ JE NEBEZPEČNĚJŠÍ NEŽ OHEŇ.

K ÚNIKOVÉMU VÝCHODU SE PŘESUNUJTE VE SKRČENÉ POZICI, PO ČTYŘECH NEBO SE PLAZTE.

KDYŽ VAŠE OBLEČENÍ ZAČNE HOŘET; ZASTAVTE SE, LEHNĚTE SI A KUTÁLEJTE SE!



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PO POŽÁRU

- Přesuňte se na místa nouzového setkání, které jste si naplánovali ve vašem krizovém plánu a čekejte na tomto místě.



- Vyhodnoťte situaci.
 - Zůstaňte klidní. Vyhodnoťte, do jaké míry jste požárem postiženi. Jaký je váš zdravotní stav a situace okolo vás.
- Pokud jste uhasili požár v jeho počáteční fázi, zchlad'te místo požáru politím vody, abyste zabránili obnovení požáru. Otevřete okna a pomocí průvanu vyvětrejte kouř, který po požáru zůstal.