



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH OSOB NA POVODNĚ





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, tato metodika uvádí 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 POVODNÍ

Vzhledem k vašemu hendikepu, společně s rodinou, příbuznými nebo jinými lidmi, kteří vám pomáhají, zajistěte:

- Zjistěte, zda místo, ve kterém žijete je v záplavovém území, zda je ohroženo povodní.
 - Zajistěte si 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 mělo být uvedeno vysoko umístěné a bezpečné místo a několik dalších variant takových míst, kde se v případě povodně a nutnosti opustit domov, setkáte. Toto místo by mělo 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 povodně budete mimo běžná místa svého působení.



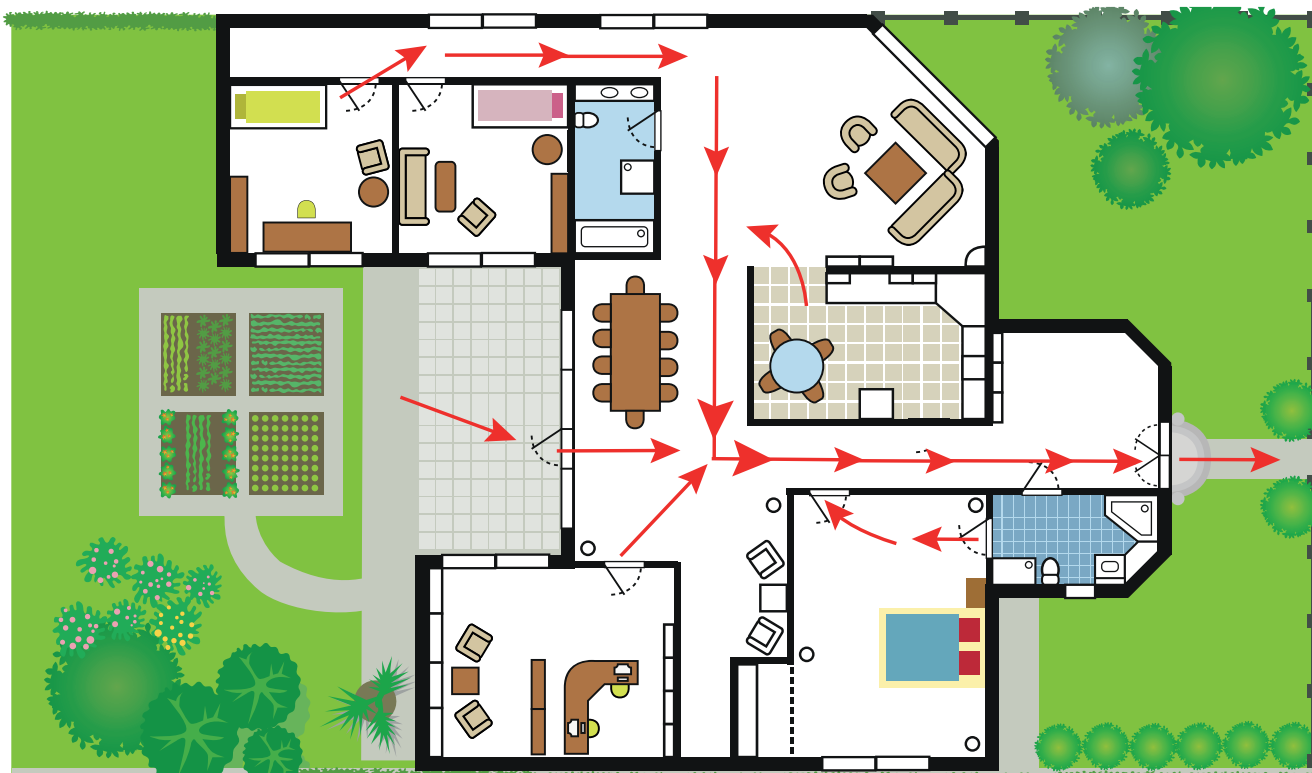
- Jeden ze základních kroků přípravy hendikepovaných osob na krizové situace/mimořádné události je zvažení, na jaké osoby se může hendikepovaný v případě krizové situace/mimořádné události obrátit pro pomoc. Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje ty osoby, které vás mohou kontaktovat, zkontrolovat, zda jste v pořádku a pomoci vám v případě potřeby vyvolané krizovou situací/mimořádnou událostí.
- Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje nejméně tři osoby z řad rodinných členů, 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.
- Ujistěte se, že lidé, na jejichž pomoc v případě nouze vědí o vašem plánu. Informujte je o podpůrném vybavení a nezbytných dokumentech, které potřebujete mít vždy sebou.
- Pokud pro vás neexistuje žádná dostupná evakuační cesta a vy se z budovy potřebujete dostat, určete si alternativní způsob evakuace, který nej-



Obrázek 2: Krizový plán



- více odpovídá vašim zdravotním specifickým, a ověřte si reálnost tohoto způsobu s lidmi, na které v případě nouze spoléháte.
- Obzvláště 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, vašich potřeb v případě krizové situace/mimořádné události a zařízení vaší domácnosti a pracovního prostoru vztahující se k možné krizové situace/mimořádné události. Tento seznam je důležitý 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 těchto cvičení si vyzkoušejte situace, kdy vás ohrožuje povodeň a lidé, na které se spoléháte, jsou k dispozici, a kdy k dispozici nejsou. Cvičení by měla obsahovat obě fáze přípravy – co dělat v případě, že vás ohrožuje povodeň a evakuaci při povodni. Tato cvičení by měla proběhnout na všech místech, ve kterých se často vyskytujete (domov, škola, práce).
 - Problémy a komplikace, které vyplynou ze cvičení, vám dovolí upravit váš evakuační plán a vytvořit realitu odpovídající model.
 - Prvním krokem v přípravě evakuačního cvičení je stanovení evakuačního plánu, jak se dostat ven. Při přípravě plánu, jak se dostat při ohrožení povodní 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 o alternativní způsoby evakuace, kteří tito lidé navrhnou a ověří jejich reálnost.
 - Své pomůcky (kontaktní čočky, brýle, hůl, elektronická zařízení) mějte vždy po ruce nebo vedle svého lůžka.
 - 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.
 - Ujistěte se, že únikové dveře se otevírají ven.
 - Před příchodem povodně umístěte důležité dokumenty, protézy a jiné osobní podpůrné vybavení na vyšší místo tak, aby je voda nemohla poškodit.



Obrázek 3: Evakuační plán

- 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, příkrývku, 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.



Obrázek 4: Evakuační zavazadlo

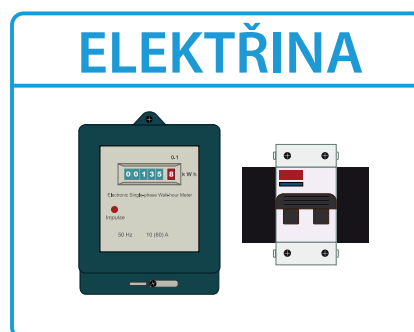
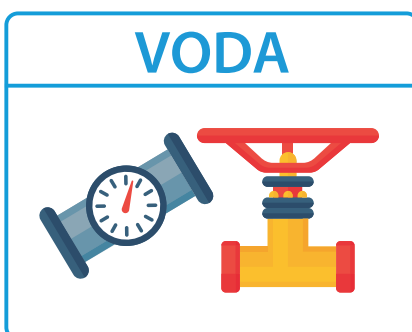
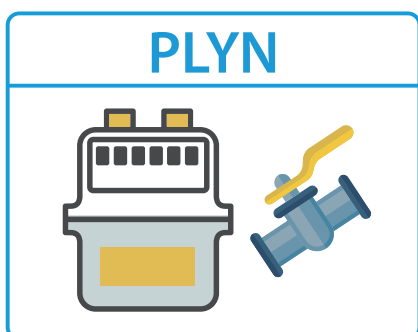
Specifické potřeby: brýle, skládací hůl, protéza, hodiny s hlasitým oznamováním času, baterka se silným a širokým kuželem světla pro ty, kteří světlo rozeznají, kontaktní čočky, atd.

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.
- 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.
- Připravte si **Popis vašich zdravotních specifík**:
 - Připravte si popis vašich zdravotních specifík obsahující informace o vašich schopnostech a dovednostech, kterými disponujete v každodenním životě. Seznam přidejte do svého evakuačního zavazadla. Tímto způsobem předáte záchranářům informace, na základě kterých mohou lépe posoudit vaše potřeby a specifika spojená s vaším hendikepem. Tím pádem mohou před, v průběhu i po krizové situaci/mimořádné události zasáhnout efektivněji
- 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.
- V případě, že jste někde zaklíněni a nemůžete ven, použijte píšťalku.
- 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.
 - Vypněte elektřinu jen v případě, že ještě nejste ohroženi povodní a okolí pojistkové skříně je zcela suché.





- Před tím, než půjdete spát, 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.
- Zúčastněte se tréninkových programů zaměřených na zdolávání povodní. Absolvujte kurz první pomoci.
- Pojistěte si domácnost a vaše nemovitosti proti povodním.
- Pokud lze riziko povodně předvídat, zajistěte přízemní podlaží a vchody do budovy pomocí pytlů s pískem nebo jinými bariérami.
 - Pokud máte v přízemí odpadní systém a záchody, ucpěte je dřevěnou ucpávkou.
- **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.

Vybavení nouzové sady pro zvířata: dostatek lahvové vody, zvířecí jídlo, lžíce, obojek a vodítko, popruhy, přikrývka a hračky, plastové sáčky, papírové utěrky, pytlíky, sterilní rukavice, kopie zvířecí dokumentace (informace o vlastníkovi, identifikační informace, dokumenty od veterináře), manuální otvírák konzerv, léky, které zvířata užívají, vitamíny, noviny, náhubek, masky (proti prachu a kouři), konzervy s jídlem a vodou, atd.

- Výše je uvedeno doporučené vybavení. Svou nouzovou sadu si můžete vybavit podle specifických potřeb vašeho zvířete.
- Nezapomeňte kontrolovat a obnovovat vybavení sady. Kontrola by měla probíhat pravidelně, každých 6 měsíců.



Obrázek 5: Vybavení nouzové sady pro zvířata

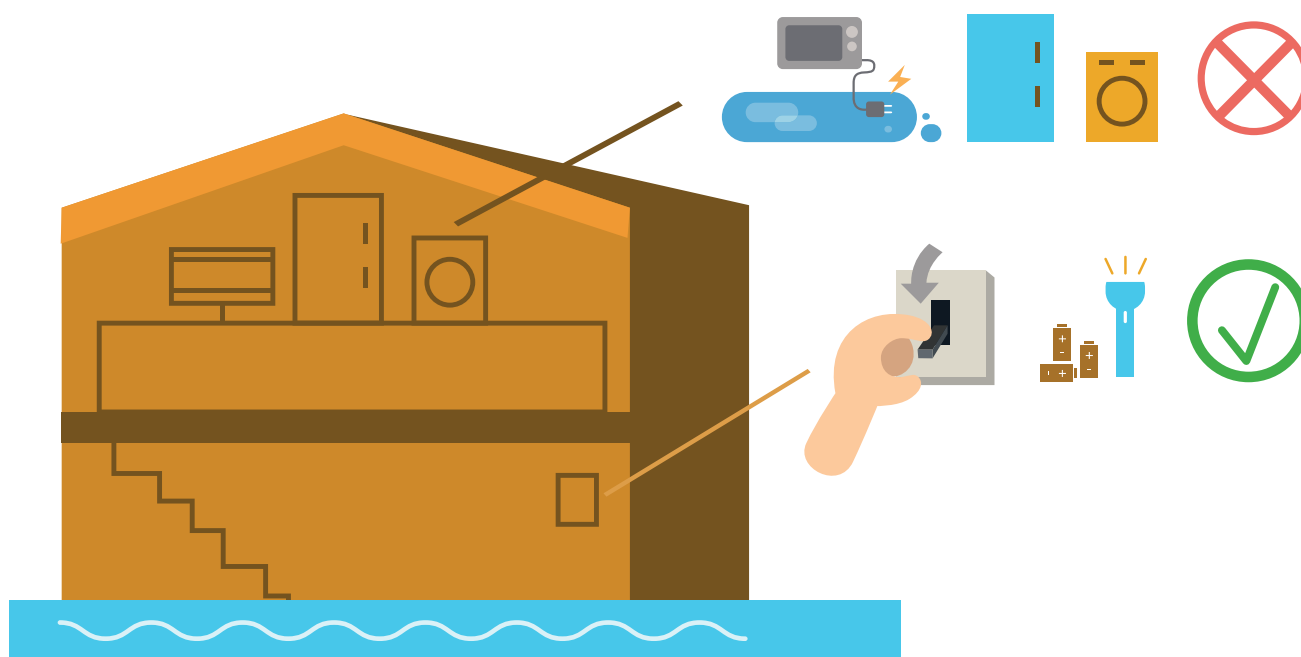
- Berte v úvahu, že domácí mazlíčci a asistenční zvířata mohou být v případě ohrožení požárem zmatené, vystrašené nebo zraněné. Klec nebo nosítka pro vaše zvíře mějte nachystané v dostupném místě, abyste vaše zvířecí společníky byli schopni rychle přenést a evakuovat. Nenechávejte je v místě nebezpečí,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

BĚHEM POVODNĚ

- Když jste vystaveni riziku povodně:
 - Poslouchejte lokální stanici rádia a sledujte televizní programy, které uvádějí novinky a instrukce týkající se mimořádné události nebo krizové situace.
 - Pokud zjistíte nebo ucítíte, že uniká plyn, uzavřete plynový ventil nebo hlavní uzávěr plynu ve vaší domácnosti nebo v místě, kde se vyskytujete. Nepoužívejte zapalovače ani zápalky. Nepoužívejte elektrické vypínače a zásuvky.



- Pokud je nařízena evakuace vašeho domu, odpojte všechny elektronické přístroje, vypněte elektrické obvody a přívod plynu.



- Nepoužívejte elektronické přístroje a světlo v případě, že uniká plyn. Použijte svítilnu napájenou bateriemi.
- Pokud vám velitel zásahu nařídí, abyste nechodili ven, běžte do vyšších pater budovy a čekejte uprostřed budovy, dál od oken. Pokud potřebujete pomoci s přesunem, požádejte o pomoc členy rodiny, spolupracovníky nebo sousedy.
- Jestliže vám v přívalové vodě zastaví auto, ihned vystupte a hledejte vyšší, bezpečné místo. Pamatujte, že většina úmrtí během povodní nastane utonutím v autě.
- Nezkoušejte vstupovat do přívalové vody, která začíná vtékat do přízemí nebo garáže.
- Nevstupujte do proudící vody. Pokud potřebujete vstoupit do vody, ujistěte se, že ve vodě není proud a zkontrolujte pomocí tyče, pálkou nebo holí, jak je hluboká.
- Voda v úrovni vašich kotníků je dostatečně silná, aby vás povalila. Voda v úrovni vašich kolen je dostatečně silná, aby povalila dopravní prostředek. Proto nevstupujte do přívalové vody.



- Pokud jste při povodni venku, vyhněte se údolím, snažte se vyhledávat vyšší místa do té míry, kam sahají vaše schopnosti pohybu.
- Pamatujte, že krátké vydatné srážky způsobují intenzivní náhlou povodeň a dlouhodobé srážky způsobují, že se řeky vylévají ze svých břehů. Místa jako dna řek, řeky, příkopy, údolí a kaňony jsou vydány napospas náhlým povodním. Nechodte do těchto míst.

PO POVODNI

- Vyhodnoťte situaci.
 - Zůstaňte klidní. Vyhodnoťte, do jaké míry jste postiženi povodní, jaký je váš zdravotní stav a situace okolo vás.
- Pokud nemůžete sehnat nikoho z lidí, z vašeho seznamu kontaktů pro případ nouze, obraťte se pro pomoc na jiné lidi.
 - Řekněte jim, že máte zrakové postižení.



- Jestliže je vaše obydlí zaplaveno, nepokoušejte se vypnout elektřinu. Opusťte urychleně dům podle instrukcí ve vašem krizovém plánu. Do domu zpětně nevstupujte, dokud nepomine bezprostřední ohrožení povodní. V případě řízené evakuace se řiďte pokyny velitele zásahu.
- Přesuňte se na místa nouzového setkání, které jste si naplánovali ve vašem krizovém plánu a čekejte na tomto místě.



- Dávejte pozor na případné potenciální nebezpečí, jakými jsou například díry, jámy a prohlubně, rozbité sklo a suť. Mohou se objevit po povodni. Když půjdete, prozkoumejte pomocí hole nebo páčky kaluže a vodní prohlubně.
- Dávejte pozor na schody a podlahy pokryté blátem. Mohou být klzké.
- Pomocí komunikačních přístrojů, které máte ve svém evakuačním zavazadle, sledujte instrukce záchranářů.
- Pokud vaše pitná voda zapáchá nebo má divnou barvu, nepijte ji.
 - Nepoužívejte vodu, pokud nevíte, z jakého je zdroje. Používejte balenou vodu.
- Povodňová voda sebou může táhnout i škodící hmyz a zvířata. Po odeznění povodně proto důkladně zkontrolujte, zda v místě vašeho působení, nejsou.



- Zkontrolujte míru poškození vašeho majetku. Při kontrole používejte svítilnu napájenou bateriemi a nepromokavé boty.
- Dbejte na to, aby každá věc, která přišla do kontaktu s vodou z povodně, byla před použitím umyta.
- Nechodte, nevstupujte na břehy jezer ani břehy řek. V případě, že jste na dovolené, nevstupujte ani na břeh moře.
- Po odeznění povodně se mohou objevit sesuvy půdy, raději se vyhněte riskantním místům.
- Vyhněte se plynovému potrubí, elektrickým stožárům a vedení.