



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA TĚLESNĚ 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.



- 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

- Ujistěte se, že způsob výstavby, užívání a případné rekonstrukce budovy jsou v souladu s „Požárně bezpečnostním řešením budov“.
- 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.
 - 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.
 - Pokud používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík, ujistěte se, že všechny chodby a únikové cesty k východu jsou pro vás a váš invalidní vozík přístupné. Pokud nejsou, zajistěte, aby průchodné byly.
 - 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 mohou kontaktovat, zkontrolovat, zda jste v pořádku a pomoci vám v případě potřeby vyvolané krizovou situací/mimořádnou událostí.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS



Obrázek 2: Krizový plán

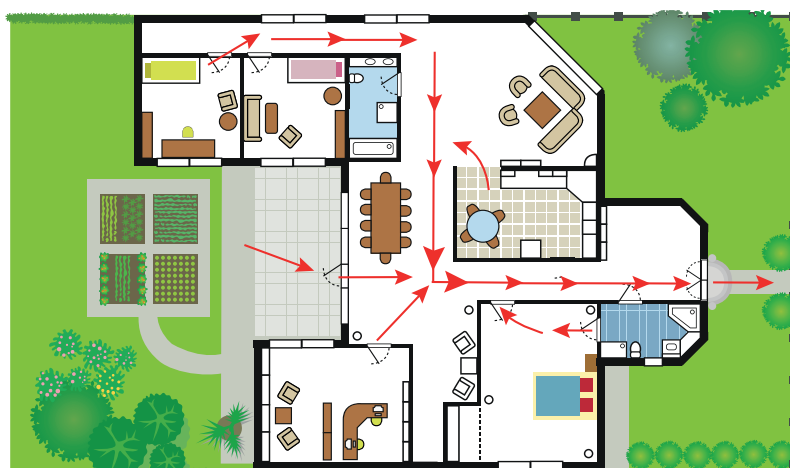
- Seznam kontaktů pro případ nouze zahrnuje nejméně tři osoby z řad rodiny, sousedů a kolegů, kteří se nacházejí v pěšky dostupné vzdálenosti.
- Vytvořte si seznam kontaktů pro případ nouze pro vaše domácí prostředí, pro pracovní prostředí a pro místa, kde trávíte většinu svého času.
- Lidé, na které 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.
- Ujistěte se, že lidé ve vašem seznamu kontaktů pro případ nouze vědí o vašem plánu. Informujte je o podpůrném vybavení a nezbytných dokumentech, které potřebujete mít vždy sebou.
- Pokud používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík a potřebujete se evakuovat z více podlažní budovy, zajistěte, aby evakuační vozík nebo nosítka bylo dosažitelné u schodiště na stejném podlaží, ve kterém bydlíte nebo pracujete. V takovém případě vás lidé, s jejichž pomocí počítáte v případě nouze, mohou snadno evakuovat.
- Pokud pro vás neexistuje žádná dostupná evakuační cesta a vy se z bu-



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

dovy 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.

- 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 specifik vašeho hendikepu. Dále přehled vašich potřeb v případě krizové situace/mimořádné události a seznam vybavení pro krizové situace/mimořádné události, které je umístěno ve vaší domácnosti a pracovním prostředí. 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. Cvičení by měla obsahovat obě fáze přípravy – co dělat v případě, že vás ohrožuje požár a evakuaci při požáru. 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 krizový plán a vytvořit realitě odpovídající model.
 - 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, jak se dostat ven, by měl být vyzkoušen za účasti osob, na které

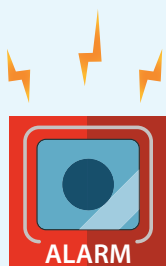


Obrázek 3: Evakuační plán



v případě nouze budete spoléhat a únikové cesty uvedené v plánu by měly být doplněny alternativními způsoby evakuace, kteří tito lidé navrhnou 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.
- Pokud používáte manuální invalidní vozík, chodítko nebo elektrický invalidní vozík, zjistěte, jak si zajistit možnost pohybu v případě, že kola a pneumatiky se vlivem plamene a horka poškodí.
- V návaznosti na druh vašeho hendikepu, mějte vaše specifické pomůcky (např. boty, protézy, invalidní vozík, chodítko, berle) někde poblíž, pro ruce nebo u vaší postele.
- V místě, kde žije fyzicky hendikepovaná osoba, je vhodné zřídit nouzové tlačítko pro případ požáru nebo požární alarm.
- Hasicí přístroj umístěte ve snadno přístupném místě, využijte také pomoci hasičského záchranného sboru.
 - Pokud vás váš hendikep omezuje natolik, že nemůže použít hasicí přístroj, ujistěte se, že lidé, na jejichž pomoc v případě nouze spoléháte, vědí jak hasicí přístroj použít.
- Uživatelé manuálních invalidních vozíků i elektrických invalidních vozíků se musí naučit, jakou pozici v případě ohně zaujmout a jak zasáhnout pomocí hasicího přístroje do té míry, kterou jim jejich podmínky dovolí. Samotní uživatelé i jejich okolí musí být informováni o tom, kde jsou hasicí přístroje umístěny.
- Instalujte si doma i v práci detektor kouře a pravidelně testujte jeho funkčnost.
- Ujistěte se, že východ a evakuační dveře se otevírají ven.





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- 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, nouzové kontakty, psané instrukce pro případ omezení schopnosti mluvit, kopie důležitých osobních dokumentů (pojištění, doklady o vlastnictví, občanský průkaz, pas, lékařské předpisy) a kontakty ze seznamu kontaktů pro případ nouze, svítilna a baterie, rádio, oblečení, píšťalka, pracovní rukavice k bezpečnému přesunu invalidního vozíku a k vyčistění



Obrázek 4: Evakuační zavazadlo



trosek, hygienické potřeby, lékárnička, maska a brýle proti prachu, přikrývka, aktuální fotografie členů rodiny, náhradní klíče od automobilu a klíče od domu/bytu, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd.

- **Speciální potřeby:** skládací hole, berle, kyslíková maska, sada na opravu pneumatik na invalidním vozíku, pokud používáte invalidní vozík, náhradní baterie pro elektrický invalidní vozík a dále podle vašich potřeb.

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

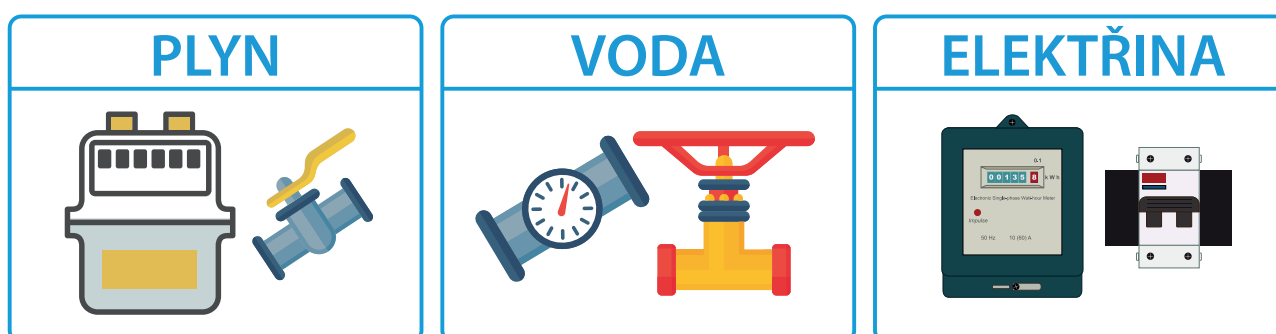
- Kontrolujte vybavení svého evakuačního zavazadla pravidelně a v případě potřeby jej obnovte (voda, jídlo a baterie podle doby expirace, oblečení podle ročního období).
- Uchovávejte kopie důležitých dokumentů v pevnějších, igelitových sáčkích.
- Přesvědčte se, že vybavené evakuační zavazadlo je dostatečně lehké, aby se dalo nést. Pokud nikoliv, upravte obsah.
- 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 vždy po ruce, ideálně připoutané k vašemu chodítku, invalidnímu manuálnímu nebo elektrickému vozíku.
- Připravte si **Popis vašich zdravotních specifik:**
 - Připravte si popis vašich zdravotních specifik 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.
 - 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.
 - Pokud používáte speciální přístroj, ujistěte se, že máte k dispozici manuál popisující, jak přístroj funguje a pokud je to nezbytné, že máte kontakt, kde informace o funkčnosti zařízení získáte.
 - Pokud používáte elektrický invalidní vozík, mějte pro případ nouze po



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

ruce lehčí manuální vozík nebo lehkou židli. Kromě váhy a rozměru dbejte na to, aby toto vybavení bylo přenosné a skládací.

- 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.



- Uložte si do vašeho mobilního telefonu nouzová telefonní čísla, abyste v případě požáru byli schopni kontaktovat hasiče (150), záchranáře (155) a policii (158) nebo volejte bezpečnostní linku (112).
- **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 fyzicky hendikepovanou 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. Může se stát, že evakuace bude opravdu nezbytná, proto je nutné se přesvědčit, že evakuační zavazadlo je uloženo na přístupném místě a je dostatečně lehké.

Vybavení nouzové sady pro zvířata: dostatek lahvové vody, zvířecí jídlo, lžíce, obojek a vodítko, popruhy, přikrývka a hračky, plastické sáčky, papírové utěrky, pytlíky, sterilní rukavice, kopie zvířecí dokumentace (informace o vlastníkovi, identifikační informace, dokumenty od veterináře), 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.



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.



Obrázek 5: Vybavení nouzové sady pro zvířata

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.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Při použití hasicího přístroje u začínajícího požáru postupujte následovně:



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 3 – 6 metrů stříkají do možného ložiska požáru. Hasicí přístroj, který hasí, musí hasit zblízka 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 zpod 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 škvír 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.



- 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.
 - Pokud začne vaše oblečení hořet a vy jste na invalidním vozíku, spadněte na podlahu a kutálejte se po podlaze, abyste uhasili své oblečení.



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!

Obrázek 7: Co dělat v případě, že začne hořet oblečení.

- V místě, kde je hustý kouř si pokud možno přikryjte ústa a nos mokrým kapesníkem nebo kouskem látky.
- 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 případě nouze můžete využít nouzové tlačítko, abyste dali signál lidem, na které v případě nouze spoléháte (v domácím nebo v pracovním prostředí).



- Jestliže vám pomáhá s evakuací někdo cizí, vysvětlete jim, jak mají nést váš invalidní vozík, elektrický vozík nebo chodítko, jak vás vzhledem k vašemu hendikepu a zdravotnímu stavu mají nést rychle a bezpečně. Dejte jim jasné, krátké a přesné instrukce.

Například „Složte můj vozíček“, „Mé chodítko je vedle postele“, „Vezměte mou kyslíkovou láhev“, „Nenoste na ramenou“.

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.
 - V rámci hodnocení situace si stanovte své potřeby, zdroje a rizika.
- Pokud jste uhasili požár v jeho počáteční fázi, zchladte místo požáru politím vody, abyste zabránili obnovení požáru. Otevřete okna a pomocí průvanu vyvětrejte kouř, který po požáru zůstal.