



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH 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

- 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: Připevnění předmětů

- Pokud je hendikepovaná osoba upoutána na lůžko, je jeho umístění z hlediska krizové prevence důležité. Lůžko by nemělo být umístěno u oken a vybavení v okolí lůžka by mělo být připevněné. Poblíž lůžka by také mělo být přichystáno krizové evakuační zavazadlo.
- Vytvořte si **Krizový plán** a **Seznam kontaktů pro případ nouze**;
 - Společně s lidmi, kteří vám pomáhají, si vytvořte krizový plán a rozhodněte se, jak budete v případě krizové situace/mimořádné události komunikovat.



- 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.



Obrázek 2: Krizový plán

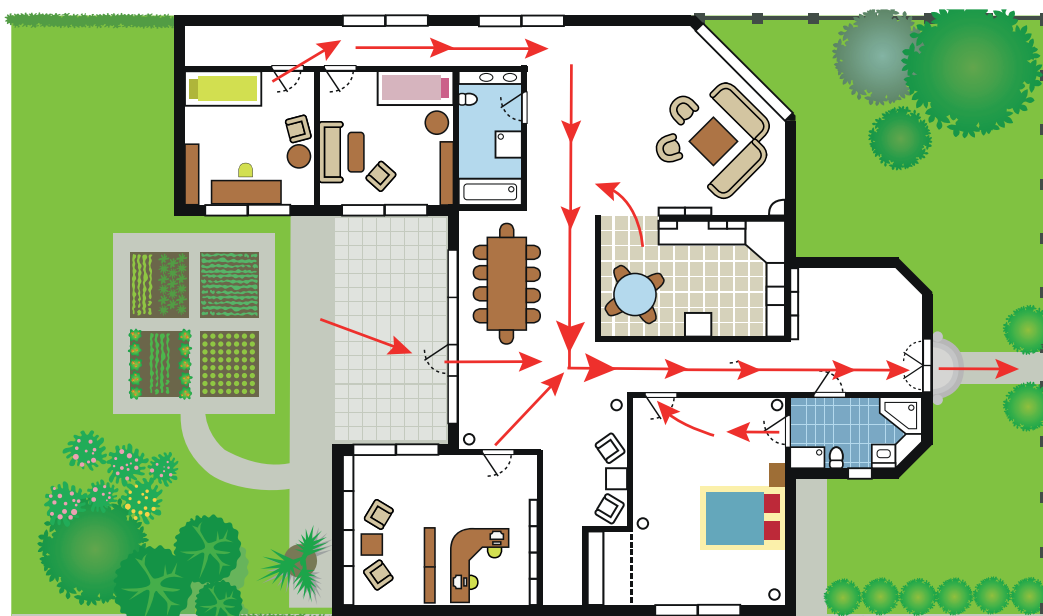
- Pokud používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík, ujistěte se, že všechny chodby a únikové cesty k východu jsou pro vás a váš invalidní vozík přístupné. Pokud nejsou, zajistěte, aby průchodné byly.
- Jeden ze základních kroků přípravy hendikepovaných osob na krizové situace/mimořádné události je zvážení, na jaké osoby se může hendikepovaný v případě krizové situace/mimořádné události obrátit pro 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 používáte manuální nebo elektrický invalidní vozík a potřebujete se evakuovat z více podlažní budovy, zajistěte, aby evakuační vozík nebo nosítko 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 budovy potřebujete dostat, určete si alternativní způsob evakuace, který nejvíce odpovídá vašim zdravotním specifikům, a ověřte si realnost 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 specifik 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).



Obrázek 3: Evakuační plán

- 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 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 ověřit jejich reálnost.
 - Záchranář v seznamu kontaktů pro případ nouze by měl převzít odpovědnost za evakuaci fyzicky hendikepované osoby v případě, že tato osoba je má pohybové omezení nebo je upoutána na lůžko.



- V návaznosti na druh vašeho hendikepu, uchovávejte vaše specifické podpůrné vybavení (např. boty, protézy, invalidní vozík, chodítka, berle) poblíž vás nebo vašeho lůžka.
- Před příchodem povodně umístěte důležité dokumenty, protézy a jiné osobní podpůrné vybavení na vyšší místo tak, aby je voda nemohla poškodit.
- Ujistěte se, že únikové dveře se otevírají ven.
- Připravte si **evakuační zavazadlo**;
 - Krizová situace/mimořádná událost může nastat kdykoliv a kdekoliv a svým rychlým příchodem vám nemusí dát prostor pro to, abyste hledali nebo zajišťovali věci, které potřebujete. Připravte si evakuační zavazadlo, které bude vybaveno s ohledem na váš hendikep a bude obsahovat výbavu řešící vaše speciální potřeby a pro život podstatné nezbytnosti. Toto zavazadlo umístěte tam, kde pro vás bude snadno dostupné.



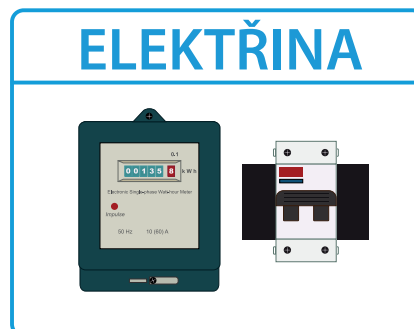
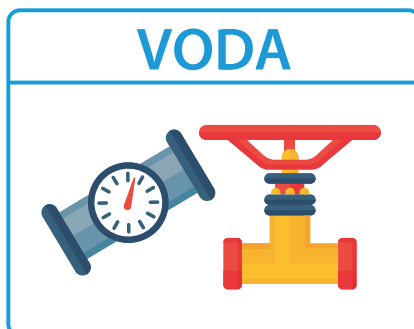
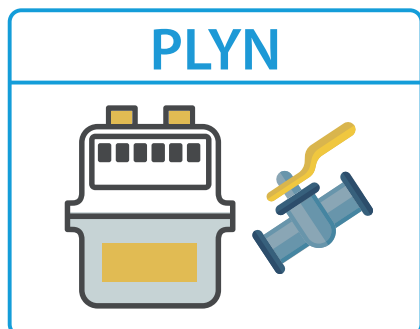
Obrázek 4: Evakuační zavazadlo



- **Doporučený obsah:** léky a lékařem stanovené doplňky, voda, sušené jídlo, kontakty pro krizové situace, psané instrukce pro případ omezení v komunikaci, kopie důležitých osobních dokumentů (pojištění, doklady o vlastnictví, občanský průkaz, pas, lékařské předpisy) a kontakty na osoby z vaší sítě osobních kontaktů pro případ nouze, svítilna a baterie, rádio, oblečení, píšťalka, pracovní rukavice k bezpečnému přesunu invalidního vozíku a k vyčistění trosek, hygienické potřeby, lékárnička, maska a brýle proti prachu, přikrývka, aktuální fotografie členů rodiny, náhradní klíče od automobilu a domova, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd.
- **Speciální potřeby:** skládací hůl, 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 doporučeným vybavením. Své evakuační zavazadlo si vybavte 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 a osobní majetek, který by mohl být vodou zničen v pevnějších, igelitových sáčkích.**
- **Přesvědčte se, že vybavené evakuační zavazadlo je dostatečně lehké, aby se dalo nést. Pokud nikoliv, upravte obsah.**
- **Pokud máte nějaké vybavení, které je svým rozměrem větší než evakuační zavazadlo, mějte toto vybavení umístěno na bezpečném místě hned vedle evakuačního zavazadla.**
- **Uchovávejte své evakuační zavazadlo v blízkosti nebo připoutané k vašemu chodítku, invalidnímu manuálnímu nebo elektrickému vozíku.**
- **Připravte si Popis vašich zdravotních specifik:**
 - **Připravte si popis vašich zdravotních specifik 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.**



- Pokud používáte speciální přístroj, ujistěte se, že máte k dispozici popis toho, jak přístroj funguje a pokud je to nezbytné, že máte kontakt, kde tyto informace jsou dostupné.



- Pokud používáte elektrický invalidní vozík, mějte pro případ nouze po 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.
- 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.
- 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.
- Vodící/asistenční zvířata a psi nejsou jen společníci v každodenním životě, ale i v případě nebezpečí. Vodící/asistenční zvířata mohou pomoci při bezpečné evakuaci. Během evakuace mohou tyto zvířata hendikepovanou osobu vést. Pokud máte vodící/asistenční zvíře;
 - Při vybavování vašeho evakuačního zavazadla berte v úvahu i potřeby svého zvířete a nezapomeňte připravit i vybavení pro něj.



- Následující seznam obsahuje základní výbavu 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), manuální otvírák konzerv, léky, které zvířata užívají, vitamíny, noviny, náhubek, masky (proti prachu a kouři), konzervy s jídlem a vodou, atd.
- Toto je doporučené vybavení. Svou nouzovou sadu si můžete vybavit podle specifických potřeb vašeho zvířete.
- Nezapomeňte kontrolovat a obnovovat vybavení, které to vyžaduje. Kontrola by měla probíhat pravidelně, každých 6 měsíců.



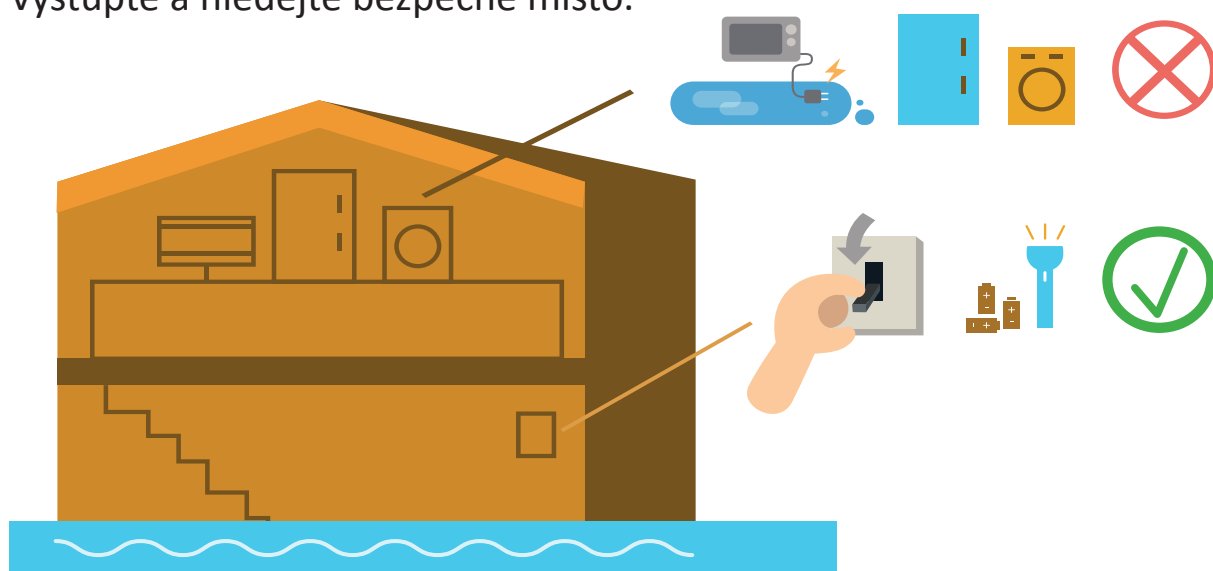
Obrázek 5: Vybavení nouzové sady pro zvířata

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



BĚHEM POVODNĚ

- Když jste vystaveni riziku povodně;
 - Poslouchajte 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. Vypněte elektřinu pouze v případě, že ještě nehrozí povodeň a okolí pojistkové skříně je zcela suché.
 - Jestliže vám v přívalové vodě zastaví auto a nelze nastartovat, ihned vystupte a hledejte bezpečné místo.



- Pokud během povodně jedete autem, vyhněte se cestě, která je zatopena. V případě havárie, vyhledejte vyšší bod. 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.



- Proudící voda v průměrné výšce 15 cm může převrátit váš invalidní vozík. Nevstupujte, nevjíždějte se svým manuálním ani elektrickým invalidním vozíkem do proudící vody.
- 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 vám velitel zásahu nařídí, abyste nechodili ven, běžte do vyšších pater budovy a čekejte uprostřed budovy, dál od oken. Pokud potřebujete pomoc s přesunem, požádejte o pomoc členy rodiny, spolupracovníky nebo sousedy.



- Pokud jste při povodni venku, vyhněte se údolím, snažte se vyhledávat vyšší místa do té míry, kam sahají vaše schopnosti pohybu.
- Nepoužívejte elektronické přístroje a světlo v případě, že uniká plyn. Použijte svítilnu napájenou bateriemi.



- 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. Nechoďte do těchto míst.
- Jestliže vám pomáhá s evakuací někdo cizí, vysvětlete jim, jak mají nést váš invalidní vozík, elektrický vozík nebo chodítko, jak vás vzhledem k vašemu k hendikepu a zdravotnímu stavu 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 POVODNI

- Vyhodnoťte situaci.
 - Zůstaňte klidní. Vyhodnoťte, do jaké míry jste postiženi povodní, jaký je váš zdravotní stav a situace okolo vás.
- Přesuňte se na místa nouzového setkání, které jste si naplánovali ve vašem krizovém plánu a čekejte na tomto místě.





- 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.
- Dávejte pozor na případné potenciální nebezpečí, jakými jsou například díry, jámy a prohlubně, rozbité sklo a suť. Mohou se objevit po povodni.



- Pomocí rádia a 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.
- Zkontrolujte míru poškození vašeho majetku. Při kontrole používejte svítilnu napájenou bateriemi a nepromokavé boty.
- Dávejte pozor na schody a podlahy pokryté blátem. Mohou být kluzké. Obzvláště pokud používáte hůl, chodítko, atd. můžete uklouznout a spadnout.
- Dbejte na to, aby každá věc, která přišla do kontaktu s vodou z povodně, byla před použitím umyta.



- Povodňová voda sebou může táhnout i škodící hmyz a zvířata. Po odeznění povodně proto důkladně zkontrolujte, zda v místě vašeho působení, nejsou.
- 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.