



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

PŘÍPRAVA SLUCHOVĚ 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).
 - Jeden ze základních kroků přípravy hendikepovaných osob na krizové situace/mimořádné události je zvažování, 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

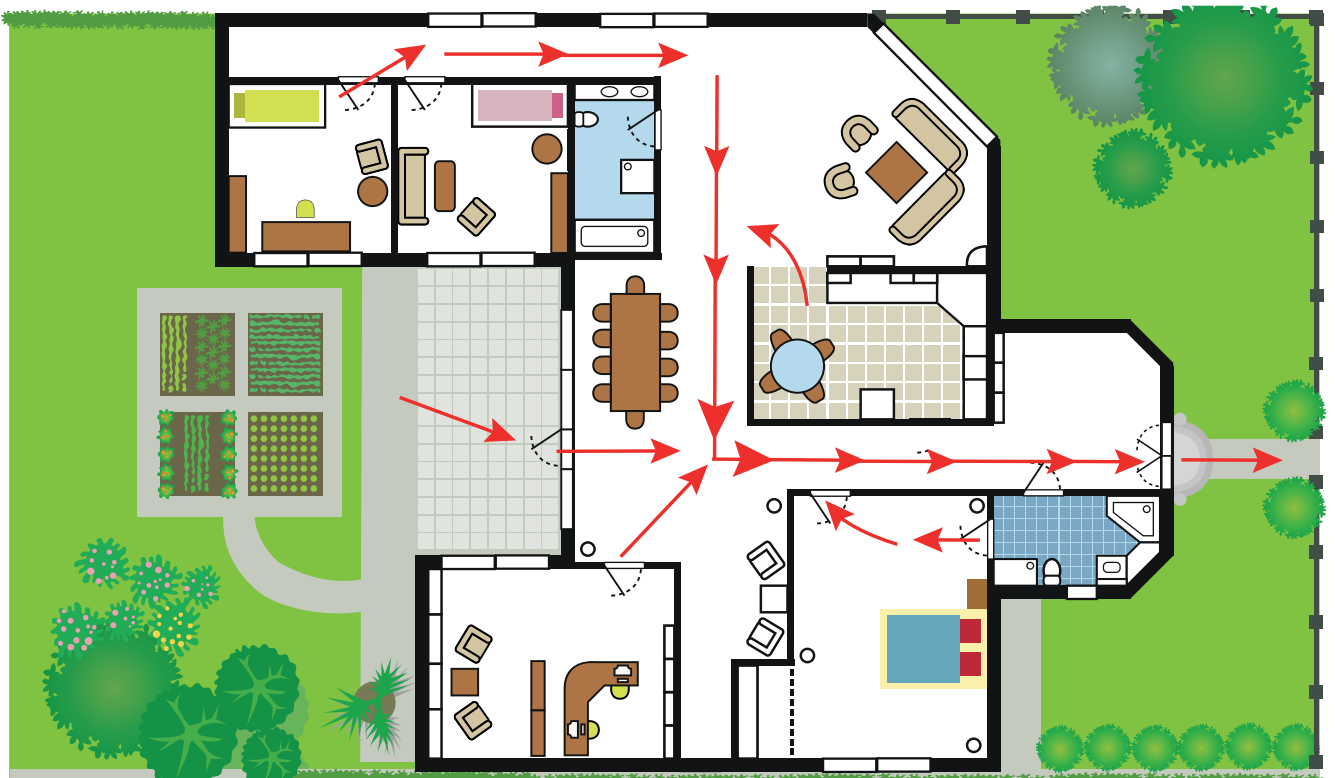


Obrázek 2: Krizový plán

- 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.
- 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 podpurném vybavení a pomůckách, které pravidelně používáte.
- Pravidelně si zkoušejte evakuaci.
- Poskytněte zaměstnancům a správcům budov, kteří mají oblast krizové připravenosti na starosti, seznam týkající se specifik vašeho hendikepu. Tyto informace jsou důležité pro to, aby vás záchranáři našli v případě, že si nevšimnete signálů, že hoří.



- 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.
 - Tato cvičení vám pomůžou vytvořit realitu odpovídající model.
 - Prvním krokem v přípravě evakuačního cvičení je stanovení únikového východu a únikových cest v budovách, kde se nacházíte.

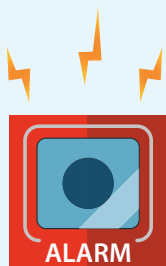


Obrázek 3: Evakuační plán

- Zjistěte si, jak se v budovách, kde pobýváte, dostat do bezpečí. Většinou jsou bezpečnými místy chodby, které jsou vybaveny protipožárními dveřmi.
- Své naslouchátko mějte vždy po ruce nebo vedle postele, na které ležíte.



- Hasičský přístroj umístěte ve snadno přístupném místě, využijte také pomoci hasičského záchranného sboru.
 - Zasáhněte, pokud začíná hořet a vy to zvládáte.
- Ujistěte se, že způsob výstavby, užívání a případné rekonstrukce budovy jsou v souladu s „Požárně bezpečnostními řešeními budov“.
- Vybavte si svou domácnost i pracovní prostředí alarmem se světelnou a zvukovou signalizací. (Světelná signalizace bude varovat vás, zvuková signalizace bude varovat lidi, na jejichž pomoc v případě nouze spoléháte).
 - Pokud máte možnost, vybavte se bateriemi napájeným alarmem. U alarmu si můžete natavit blikající světlo, které upoutá vaši pozornost. Funkčnost alarmu pravidelně kontrolujte.



- Ujistěte se, že únikové dveře se otevírají ven.



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Připravte si **evakuační zavazadlo**:

- Připravte si 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 omezené schopnosti mluvit, svítilna a baterie, oblečení, píšťalka, přikrývka, aktuální fotografie členů rodiny, pracovní rukavice k odklizení trosek, maska a brýle proti prachu, náhradní klíče od automobilu a klíče od domu/bytu, lékárnička, hygienické potřeby, dětské jídlo, plenky, dětská láhev, dudlík, atd., kopii vašeho občanského průkazu, pero a zápisník, poznámky stručně uvádějící vaše potřeby a komunikační omezení.

- **Specifické potřeby:** náhradní naslouchátko, baterie do naslouchátka, atd.

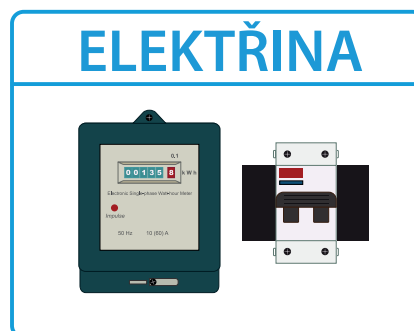
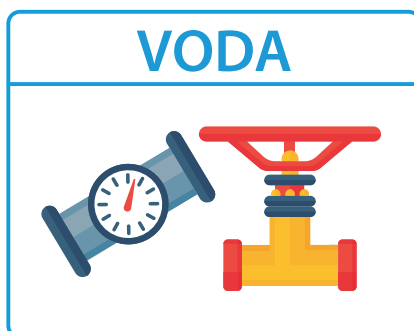
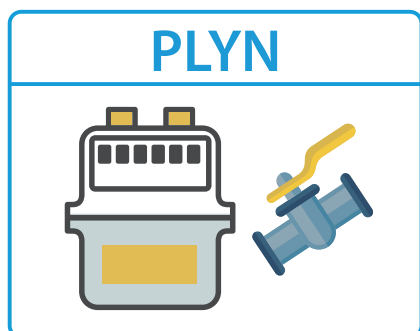
Toto vybavení je doporučeno. Vybavte si své evakuační zavazadlo sami podle vašich specifických potřeb.





LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Kontrolujte vybavení svého evakuačního zavazadla pravidelně a v případě potřeby jej obnovte (voda, jídlo a baterie podle doby expirace, oblečení podle ročního období).
- Do vašeho evakuačního zavazadla přidejte kartičku, která vysvětluje vaše sluchové problémy a dá lidem návod, jak s vámi komunikovat. Na kartičce by měly být uvedeny jasné a stručné instrukce např. „Používám znakovou řeč“.
- Kopie důležitých dokladů uschovejte do plastového sáčku.
- Evakuační zavazadlo by mělo být dostatečně lehké, abyste jej mohli unést.
- 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.
- 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.



- Své naslouchátko umístěte do krabičky, která je připevněna k vaší posteli. 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 sluchově postiženou osobu během evakuace.
- Vodící psi mohou upozornit své majitele na alarmy, zvonící telefony, zvuky a varování.
- Pokud máte vodící/asistenční zvíře:



LET'S OVERCOME DISABILITIES
TOGETHER AGAINST DISASTERS

- Při vybavování 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. 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, 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.

- 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.



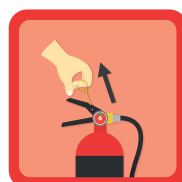
Obrázek 5: Vybavení nouzové sady pro zvířata



- Berte v úvahu, že domácí mazlíčci a asistenční zvířata mohou být v případě ohrožení požárem zmatené, vystrašené nebo zraněné. Klec nebo 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.

BĚHEM POŽÁRU

- Pokud jste vystaveni jakémukoliv nebezpečí požáru:
 - Pokud vidíte oheň nebo cítíte kouř, zalarmujte okolí do té míry, do jaké to jde, a požádejte o pomoc.
 - 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,



Zacilte na zdroj ohně,



Haste proudem,



Haste rozprachem.



- Pokud musíte zasáhnout u začínajícího požáru, nasměřujte proudnici hasicího přístroje do ložiska požáru. Hasicí přístroj, který hasí, musí hasit 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 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 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 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. 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. **ZASTAVETE**, kde jste, **LEHNĚTE NA PODLAHU** a **KUTÁLEJTE SE** po podlaze, abyste oblečení uhasili. Zakryjte si obličej dlaněmi.



NEZAPOMÍNEJTE

KOUP 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).

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, zchladte místo požáru politím vody, abyste zabránili obnovení požáru. Otevřete okna a pomocí průvanu vyvětrejte kouř, který po požáru zůstal.
- Pokud nemůžete sehnat nikoho z lidí, z vašeho seznamu kontaktů pro případ nouze, obraťte se pro pomoc na jiné lidi.
 - Řekněte jim, že máte sluchové postižení