

## 2. BLACKOUT - SADA NOUZOVÉHO PŘEŽITÍ

Následující doporučení se vztahují ke všeobecné přípravě na různé druhy krizových situací, nejen na situaci Blackoutu.

Sada nouzového přežití se skládá ze základních položek, které vaše domácnost může potřebovat v případě nouze. Sadu nouzového přežití se doporučuje sestavit s dostatečným předstihem.

Možná se budete muset někdy evakuovat z místa svého domova a vzít s sebou nejn nutnější věci. Pravděpodobně také nebudete mít v dané chvíli čas, vše co potřebujete hledat nebo nakoupit. Pro přípravu na evakuaci se používá termín evakuační zavazadlo. Dále se seznámíte s doporučeným obsahem sady nouzového přežití potřebných věcí, které budete potřebovat, pokud zůstanete ve svých domovech (např. situace Blackout) nebo s doporučeným obsahem evakuačního zavazadla, pokud bude třeba evakuace a opuštění vašeho domova (např. v případě povodní, radiální havárie apod.)

Může nastat situace, že se budete muset o sebe v době mimořádné události nebo krizové situace postarat sami. To znamená, mít připraveny své vlastní potraviny, vodu a další zásoby v dostatečném množství na dobu nejméně 72 hodin. Orgány krizového řízení a pracovníci humanitárních organizací budou plnit své úkoly, aby obyvatelstvu poskytli potřebnou pomoc v oblasti nouzového přežití. Není však reálné a technicky možné (zejména v případě situace déletrvajícího Blackoutu), aby byly naráz uspokojeny všechny potřeby všech osob. Pomoc tak může přijít do několika hodin, ale může to trvat i několik dnů.

Dále je nutné si uvědomit, že nejen dodávka elektřiny, ale i dalších základních služeb jako, dodávky plynu, vody, čištění odpadních vod a telekomunikační služby mohou být vyřazeny z provozu na dny, nebo dokonce i déle než týden. Sada nouzového přežití by tak měla obsahovat položky, které vám pomohou zvládnout dobu při výpadku dodávky elektřiny.

### **Při sestavování nouzových zásob potravin zvažte následujících skutečností:**

- skladujte nejméně tří denní zásobu trvanlivých potravin
- nezapomeňte na případné speciální dietní potřeby
- vyhýbejte se potravinám, které zvyšují potřebu příjmu tekutin
- vybírejte si sušenky bez soli, celozrnné obiloviny a konzervované potraviny s vyšším podílem tekutin.

Pořídte si konzervované, sušené a další vhodné druhy potravin, které nevyžadují chlazení, tepelnou úpravu, vodu nebo speciální přípravu.

### **Doporučené druhy potravin**

Při výběru nouzových dodávek potravin jsou doporučeny následující položky. Řadu z nich již možná máte doma k dispozici.

- konzervované maso, ovoce, zelenina (nezapomeňte na otvírák na konzervy!!)
- proteinové nebo ovocné tyčinky
- sušené obiloviny nebo müsli
- arašídové máslo
- sušené ovoce
- ořechy
- brambůrky, křupky,
- balené džusy
- trvanlivé pasterované mléko
- energetické potraviny
- vitamíny
- potraviny pro kojence

- antistresové potraviny (např. čokoláda, ořechy, bobuloviny, káva, avokádo, mrkev, banány, aj.)
- další trvanlivé potraviny

### **Doporučené zásoby pitné vody**

Voda je základním prvkem pro přežití a nezbytnou součástí nouzové sady. V důsledku krizové situace nemusí být pitná voda dostupná. Dodávka pitné vody z běžně používaného zdroje může být přerušena nebo může být zdroj pitné vody kontaminován (např. domácí studna). Vytvořte si vlastní zásobu pitné vody, která bude odpovídat potřebám vaší rodiny během krizové situace nebo mimořádné události.

### **Jaké množství vody je třeba?**

Normy platné pro nouzové zásobování pitnou vodou stanovují množství

- pro první dva dny 5 litrů na osobu a den
- pro třetí a další dny 10 až 15 litrů na osobu a den

Jedná se o pitnou vodu ke konzumaci a zajištění osobní hygieny.

Individuální potřeby se ovšem liší v závislosti na věku, zdraví, fyzickém stavu, aktivitě, stravě a klimatu.

V úvahu vezměte rovněž následující skutečnosti:

- děti, kojící matky a nemocní lidé mohou potřebovat více vody
- v teplém počasí bude potřeba vyšší množství. Za velmi vysokých teplot se může spotřeba vody zdvojnásobit
- udržujte alespoň třídní zásobu vody na osobu.

### **Jak vodu pořídit a skladovat?**

Za účelem přípravy nejbezpečnější a nejspolehlivější dodávky pitné vody se doporučuje předem zakoupit komerčně balenou vodu. Balenou pitnou vodu skladujete v původním obalu a otevřete, až v případě potřeby. Zkontrolujte si, zda již není prošlá minimální trvanlivost. Zásoby vody skladujte na chladném a tmavém místě.

K úpravě vody na pitnou vodu lze případně využít tablety a roztoky na dezinfekci vody (např. Sanosil DDW, KATADYN Micropur, AQUASTERIL).

### **Další možné položky sady nouzového přežití**

- zásoby vody a potravin pro domácí mazlíčky
- zápalky, zapalovače
- papír a tužku, propisku
- píšťalku
- klíče, kleště k případnému uzavření přívodů energií
- mapy, plánky
- další potřebné předměty

V případě nutnosti opuštění Vašeho domova budete potřebovat s sebou vzít některé nezbytné předměty

### **Doporučený obsah evakuačního zavazadla**

- trvanlivé potraviny na 2 - 3 dny,
- tekutiny v nádobě (obalu) - voda, čaj, šťávy apod.,
- osobní doklady (občanský průkaz, cestovní pas, rodný list, řidičský průkaz, kartu zdravotní pojišťovny, včetně dokladů rodinných příslušníků);
- léky a zdravotnické pomůcky (osobní léky, obvazy a další vybavení běžné lékárničky), dioptrické brýle;
- cennosti (peníze, šperky, vkladní knížky, cenné papíry, pojistné smlouvy, platební a sporožirové karty);
- sezónní oblečení (náhradní oděv, obuv, prádlo, pláštěnka);

- toaletní a hygienické potřeby (včetně vlhčených ubrousků, hygienické potřeby pro ženy, kojence apod.)
- přenosné rádio s rezervními bateriemi;
- mobilní telefon s nabíječkou;
- kapesní svítilna a náhradní baterie;
- spací pytel nebo přikrývku, karimatku nebo nafukovací lehátko;
- potřeby pro šití, kapesní nůž.
- předměty pro zkrácení volného času (drobná hračka, kniha k zabavení menších dětí apod.)

**ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM !**