

Praha

2024

MANUÁL PRO MIMOŘÁDNÉ SITUACE

KDO CHCE ŽÍT, MUSÍ PŘEŽÍT V METRU

Jiří Vítek



NIKDY SE NEVRACEJ.

CO SI NEVEZMEŠ, TO NEBUDEŠ MÍT.

NEPANIKAŘ.

NESPOLÉHEJ SE NA CIZÍ.

**MĚJTE JAKO RODINA URČENÉ MÍSTO
SETKÁNÍ.**

**NIKDY NEODMÍTEJ POTRAVINY,
VODU I KDYŽ SI MYSLÍŠ, ŽE MÁŠ
DOSTATEK.**

**V PŘÍPADĚ VYHLÁŠENÍ MIMOŘÁDNÉ
SITUACE? NIKDY NEPOUŽÍVEJ
VÝTAH.**

Počet protiletectkých krytů v Praze je samozřejmě nedostačující, ale není třeba se strachovat.

Naši předkové měli prozíravý nápad vybudovat metro, a občas se k němu přistaví nová stanice.

Právě proto je metro nejlepším místem, kde se můžete ukrýt v případě leteckého útoku.

Při případném leteckém útoku na strategické cíle trvá bombardování obvykle několik hodin, maximálně dva až tři dny. Protiletectká obrana se snaží sestřelovat útočné rakety, což může znamenat, že jejich trosky dopadnou na civilní cíle.

V této situaci je metro v Praze nejlepším úkrytem.

Je však důležité mít na paměti, že systém krizového řízení a pomoc nebude fungovat okamžitě.

Prvních čtyřicet osm hodin budete muset zvládnout sami. To znamená, že byste měli mít připravené zásoby potravin a vody. Buďte připraveni a myslete na svou bezpečnost.

Využití metra jako protileteckého krytu

Pevná konstrukce: Tunely a stanice metra jsou postaveny z pevného betonu a jiných odolných materiálů, které mohou vydržet značný tlak a nárazy.

Široká dostupnost: Pražské metro pokrývá velkou část města, což znamená, že je snadno dostupné pro většinu obyvatel.

To umožňuje rychlou evakuaci a přesun do bezpečí v případě leteckého útoku.

Zásobení a infrastruktura: Metro je vybaveno základními infrastrukturálními prvky, jako jsou toalety, osvětlení a ventilace, které mohou být v krizových situacích nezbytné.

Navíc existují plány na zásobování potravinami a vodou pro případ mimořádné situace, ale nečekej hned servis, chvíli to potrvá, takže buď připraven a nespolehej se na druhé.



Připrav se, že v metru je:

Stálá teplota

- **Nevýhoda:** Metro udržuje stálou teplotu, která může být v některých ročních obdobích dlouhodobě nepříjemná.
- **Dopad:** Nepohodlné teplotní podmínky mohou zhoršit celkovou pohodu lidí, kteří se tam skrývají, a vést k nepohodlí nebo zdravotním problémům, zejména u zranitelných skupin, jako jsou starší lidé a děti.

Chladná mramorová podlaha

- **Nevýhoda:** Mnohé stanice metra mají mramorové nebo dlaždičkové podlahy, které jsou chladné a tvrdé, což není ideální pro spaní.
- **Dopad:** Dlouhodobý pobyt na tvrdých a chladných površích může vést k bolesti zad, ztuhlosti svalů . Lepším řešením by bylo využít případné odstavené soupravy, které by poskytly měkčí a pohodlnější místa k sezení nebo ležení.

Stálé světlo

- **Nevýhoda:** Stanice metra jsou neustále osvětlené, což může narušit přirozený cyklus spánku a bdění.
- **Dopad:** Může vést k únavě, podrážděnosti. Lidé by mohli ztratit pojem o čase, což by mohlo zvýšit jejich stres a úzkost.

Co s tím?

Stálá teplota:

Preventivní opatření: Přineste si vrstvené oblečení, které umožní přizpůsobení se změnám teploty. Termoizolační deky a teplé oblečení mohou pomoci udržet tělesnou teplotu v chladnějších podmínkách.

Chladná mramorová podlaha

Preventivní opatření: Přineste si karimatky, nafukovací matrace, deky nebo spací pytle, které zajistí pohodlnější a teplejší povrch pro spaní. Pokud jsou k dispozici odstavené soupravy, využijte je pro sezení nebo ležení, čímž se vyhnete přímému kontaktu s chladnou podlahou.

Stálé světlo

Preventivní opatření: Použijte spací masky nebo šátky na zakrytí očí, aby se minimalizoval dopad stálého světla na váš spánkový cyklus.

Čas plyne pomalu

Preventivní opatření: Přineste si knihy, karty, hry, nebo jiné formy zábavy, které vám pomohou ukrátit čas. Mobilní zařízení s předem staženými filmy nebo hudbou mohou také poskytnout potřebné rozptýlení.



**NIKDY NEUKAZUJ ZBYTEČNĚ CO
VŠECHNO U SEBE MÁŠ.**

JEDEN Z RODINY, VŽDY HLÍDÁ VĚCI.

**SNAŽ SE HLEDAT ZNÁMÉ A
SOUSEDY, VYTVOŘTE MALOU
KOMUNITU.**

**NEVZAPOJUJ SE DO KONFLIKTU
DRUHÝCH.**

**KDYŽ ZJISTIŠ? ZE TI NĚKDO NĚCO
UKRADL, NEPÁTREJ.**

**NA MÍSTĚ VE VAGONU SE STŘÍDEJTE,
PO ZASEDNUTÍ JINÝM ČLOVĚKEM
NEVYVOLÁVEJ KONFLIKT.**

EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO



NENÍ TŘEBA
MÍT SPECIÁLNÍ
VELKÝ BATOH,
IDEÁLNÍ NA
EVAKUACI JE
CESTOVNÍ
KUFR NA
KOLEČKÁCH.

MALÝ BATOH
NA ZÁDA JE
IDEÁLNÍ PRO
TOALETNÍ
POTŘEBY,
DOKLADY,
BATERKU,
NĚCO K
ZAKOUSNUTÍ A
NA LÁHEV S
PITÍM.



OPOUŠTÍM BYT

Vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček).

Uzavřete přívod vody nebo plynu v bytě, domě, ověřte, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt, nezapomeňte dětem vložit do kapsy oděvu cedulku se jménem adresou a kontaktem na Vás.

Kočky a psy si vezměte s sebou v uzavřených schránkách, exotická zvířata, která přežijí delší dobu, nechejte doma, zásobte je před odchodem potravou, vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt.

NIKDY NEPOUŽÍVEJ VÝTAH

v případě výpadku proudu, zůstanete zaseknuti. Neočekávej, že hned přijedou hasiči.



PŘÍPRAVA EVAKUAČNÍHO ZAVAZADLA

**NEZAPOMEŇTE NA TEPLÉ
OBLEČENÍ,
I KDYŽ JE VENKU TROPICKÉ
POČASÍ.**

**V KRYTU NEBO METRU JE
STÁLÁ TEPLOTA, KTERÁ PO
DELŠÍ DOBĚ NEMUSÍ BÝT
KOMFORTNÍ.**

**PROTO JE DŮLEŽITÉ MÍT S
SEBOU DEKU, SPACÁK,
NÁHRADNÍ PONOŽKY A
TEPLÁKY.**

**KROMĚ TOHO BYSTE NEMĚLI
ZAPOMENOUT ANI NA
RUKAVICE, PROTOŽE NIKDY
NEVÍTE, CO BUDETE MUSET
ZVEDAT NEBO TAHAT.**

DO KUFRU

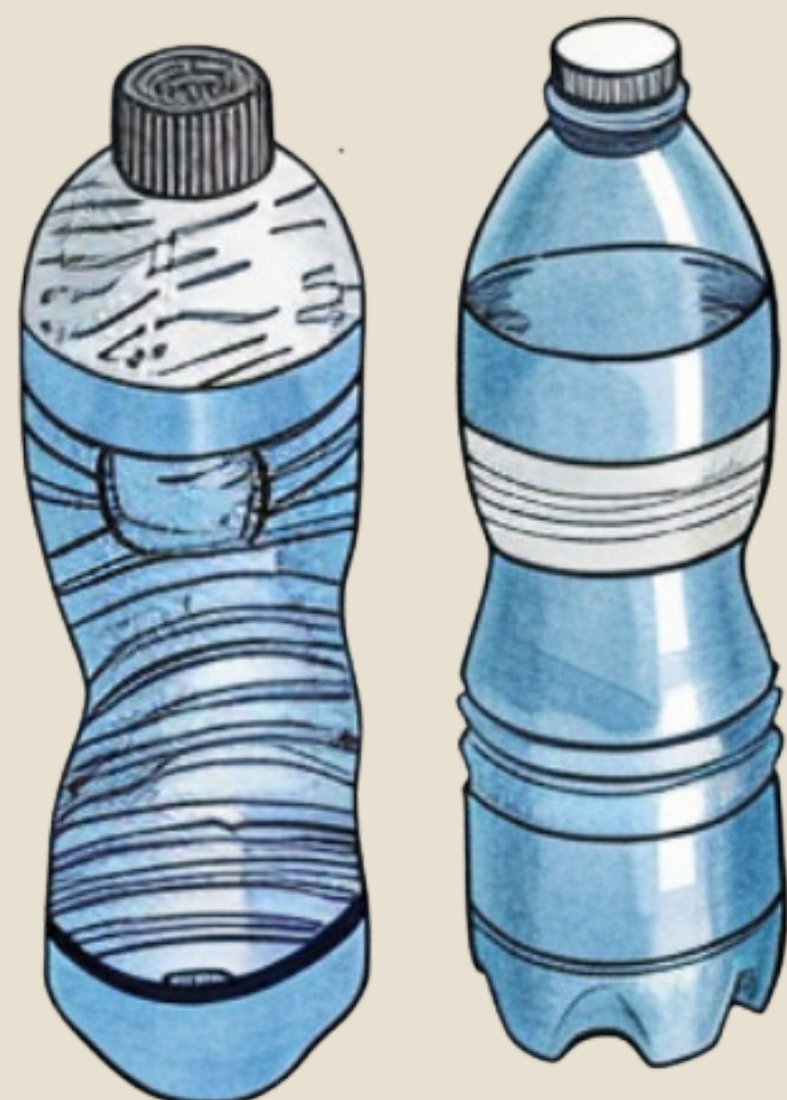


Teplá bunda,
pozor i v létě.
Náhradní ponožky,
spodní prádlo,
tepláky



Spacák, deka,
polštář

Voda, voda
té není nikdy dost



CO DO BATOHU NA ZÁDA..

OSOBNÍ DOKLADY A CESTOVNÍ PAS: TYTO DOKUMENTY JSOU NEZBYTNÉ PRO IDENTIFIKACI A MOHOU BÝT UŽITEČNÉ PŘI KOMUNIKACI S ÚŘADY NEBO PŘI CESTOVÁNÍ.

SVÍTIDLO: IDEÁLNĚ BATERKA S NÁHRADNÍMI BATERIEMI NEBO DOBÍJECÍ SVÍTILNA.

LÉKY: VŠECHNY LÉKY, KTERÉ PRAVIDELNĚ UŽÍVÁTE, VČETNĚ TĚCH NA PŘEDPIS.

HYGIENICKÉ KAPESNÍKY: PRAKTICKÉ PRO OSOBNÍ HYGIENU. TOALETNÍ PAPIR: NEZBYTNOST PRO OSOBNÍ HYGIENU.

ČERNÝ PYTEL NA ODPADKY: MŮŽE SLOUŽIT K UDRŽENÍ POŘÁDKU NEBO K OCHRANĚ VĚCÍ PŘED DEŠTĚM.

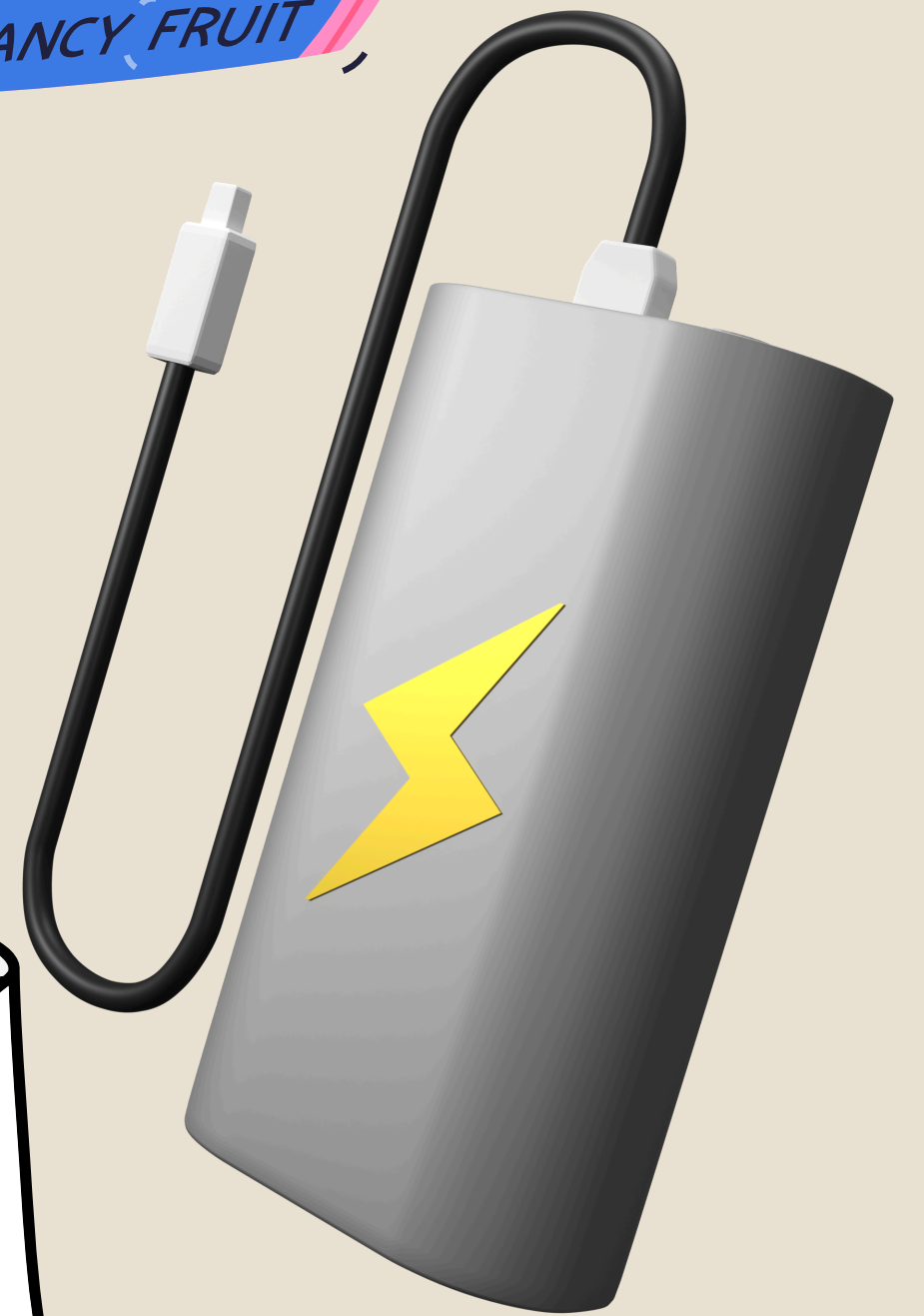
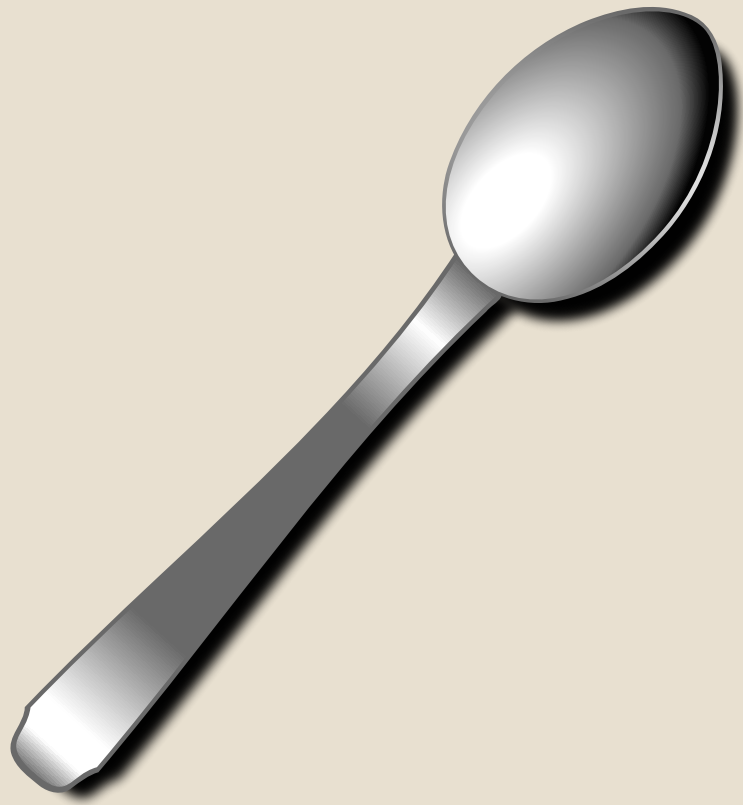
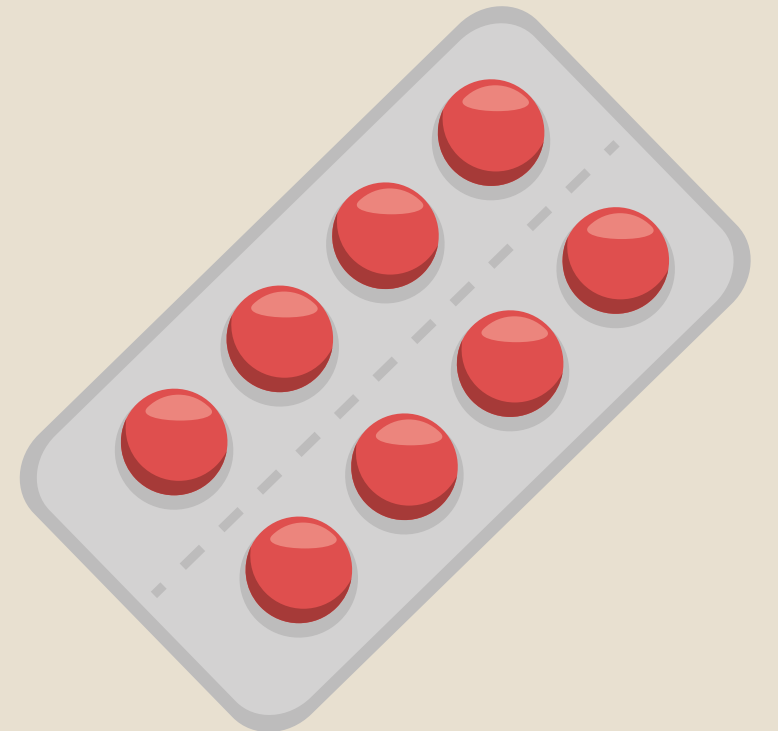
ŽVÝKAČKY: MŮŽOU POMOCI S UDRŽENÍM SVĚŽÍHO DECHU A JAKO MALÝ ENERGETICKÝ DOPLNĚK.

VYSOCE ENERGETICKÉ POTRAVINY: ČOKOLÁDA, MÜSLI TYČINKY, SUŠENKY – TYTO POTRAVINY VÁM DODAJÍ RYCHLOU ENERGIÍ.

POWERBANKA: NA DOBITÍ TELEFONU A JINÝCH ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ.

LŽÍCE, HRNEK, NŮŽ.

DO BATOHU



CO JE MÍSTO SRAZU?

JE PŘEDEM URČENÉ MÍSTO, KDE SE ČLENOVÉ RODINY SCHÁZEJÍ V PŘÍPADĚ NOUZE NEBO KRIZOVÉ SITUACE.

TÍMTO MÍSTEM MŮŽE BÝT NAPŘÍKLAD BLÍZKÝ PARK, SOUSEDŮV DŮM NEBO JINÝ SNADNO PŘÍSTUPNÝ A BEZPEČNÝ BOD V OKOLÍ BYDLIŠTĚ.

JE DŮLEŽITÉ, ABY TOTO MÍSTO BYLO DOBŘE ZNÁMÉ VŠEM ČLENŮM RODINY A ABY BYLO PRAVIDELNĚ KOMUNIKOVÁNO A AKTUALIZOVÁNO V PŘÍPADĚ ZMĚN.

JAK BUDO VAT KOMUNITU?

HLEDEJ ZNÁMÉ TVÁŘE,
UTVOŘTE PARTU, DRŽTE SE U
SEBE.

UPOZORNI NA SEBE POZITIVNĚ,
NABÍDNI POMOC STARŠÍM LIDEM,
ALE NEPŘEHRÁVEJ.

POZVI OKOLÍ TŘEBA NA KARTY,
SPOLEČENSKOU HRU. NABÍDNI
NĚCO CO MÁŠ DVAKRÁT. (
TOALETNÍ PAPIR, UBROUSKY,
VODU) A TO JEN ČLOVĚKU V
NOUZI, NENÁBÍZEJ JEN TAK.

NEBUĎ HLUČNÝ, NESMĚJ SE
NAHLAS.

RADY A POMOC DÁVEJ, JEN, KDYŽ
SI JISTÝ, ŽE TO SKUTEČNĚ VÍŠ A
UMÍŠ.

