

1. Jaká rizika hrozí? (alespoň 5)

rychlé ochlazení chaty a prochladnutí lidí
nedostatek pitné vody
zkažení potravin v lednici a mrazáku
zranění (při úklidu škod, pádu stromů)
nemožnost zavolat pomoc kvůli výpadku mobilní sítě
zhoršení zdravotního stavu seniorů (léky, pohyb)
nebezpečí požáru při vaření náhradním způsobem
panika a stres

2. Co uděláte jako první? (3 kroky + proč)

1) Zkontrolujeme, jestli je všichni v pořádku a nikdo není zraněný.

→ zdraví lidí je nejdůležitější.

2) Vypneme hlavní jistič a odpojíme elektrické spotřebiče.

→ ochrana před poškozením, až elektřina znovu naskočí.

3) Uděláme rychlou inventuru zásob (voda, jídlo, baterie, léky).

→ musíme vědět, co máme na 72 hodin.

Proč právě to?

Bezpečí lidí je priorita, poté zabráníme škodám a uděláme plán podle toho, co máme k dispozici.

3. Voda – kolik vody potřebujete pro 8 lidí na 3 dny?

Výpočet:

$8 \text{ lidí} \times 2 \text{ litry} \times 3 \text{ dny} = 48 \text{ litrů pitné vody}$

4. Zdroje vody v osadě

Jakou vodu můžete bezpečně použít?

balenou vodu

studniční vodu jen po převaření nebo úpravě

sněh/led – pouze po převaření

(Při výpadku se nepije voda z kohoutku.)

Jak budete šetřit vodou, když toaleta nefunguje?

toaletu používat jen v nejnnutnějších případech

mýt ruce dezinfekcí

nepoužívat vodu na splachování, mytí nádobí a praní

využít jedno spláchnutí, které je v nádržce

Jaké nouzové řešení toalety zvolíte?

vložit do mísy odpadkový pytel, dovnitř dát papír/kočkolit/noviny

po použití pytel pevně zavázat a uložit do dalšího pytle

vyhodit do běžného odpadu

5. Jídlo – seznam 10 vhodných potravin

konzervy (fazole, čočka, maso)

trvanlivé pečivo (knäckebrot, suchary)

sušené ovoce
oříšky a semínka
džemy a med
instantní polévky
müsli tyčinky a proteinové tyčinky
sušené maso (jerky)
trvanlivé mléko
Čokoláda nebo hroznový cukr

6. Teplo v chatě

Proč se vyplatí soustředit teplo jen do jedné místnosti?

sníží se úniky tepla
skupina se lépe zahřeje společně
je jednodušší udržet malý prostor teplý
šetří to energii a přikrývky

Jak může skupina zateplit místnost provizorně?

zavřít dveře do ostatních místností
zakrýt okna dekami nebo závěsy
položit deky/karimatky na podlahu
utěsnit spáry (ručníky, oblečení, páska)
všichni spát v jedné místnosti

7. Informace a komunikace

Jak zjistíte, co se děje, když nejde elektřina ani mobilní data?

pomocí rádia na baterie
pomocí powerbanky udržet telefon pro krátké volání
od sousedů (pokud mají signál nebo informace)
z hlášení obce (až dorazí)

Jak můžete šetřit baterii mobilu?

vypnout data, Wi-Fi, Bluetooth
snížit jas displeje
přepnout telefon do „úsporného režimu“
volat jen v nejnnutnějších případech
telefon mít vypnutý a zapínat jen občas

8. Jak pomůžete seniorům v osadě?

Co pro ně uděláte:

zkontrolujeme jejich zdravotní stav
přemístíme je do teplé místnosti
zajistíme jim pití, jídlo a teplo
pomůžeme s hygienou
budeme s nimi, aby nebyli sami

Jaké úkoly jim můžete svěřit:

- hlídání světla/svíček
- třídění zásob
- dozor nad domácími mazlíčky
- povídání a podpora ostatních (psychická opora)

Co uděláte, když dojdou jejich léky?

- přepočítáme, kolik zbývá
- minimalizujeme fyzickou zátěž
- hledáme nejbližší dostupné místo s pomocí
- pokus o kontakt s tísňovou linkou / odchod pro pomoc / signál

9. Pomoc sobě a ostatním

Pomoci sobě:

- chránit své zdraví (teplo, pití, klid)
- rozdělit si síly a odpočívat
- zachovat klid a přehled o situaci

Pomoci ostatním:

- podělit se o vodu a jídlo
- pomoci starším a nemocným
- předávat ověřené informace a uklidňovat ostatní