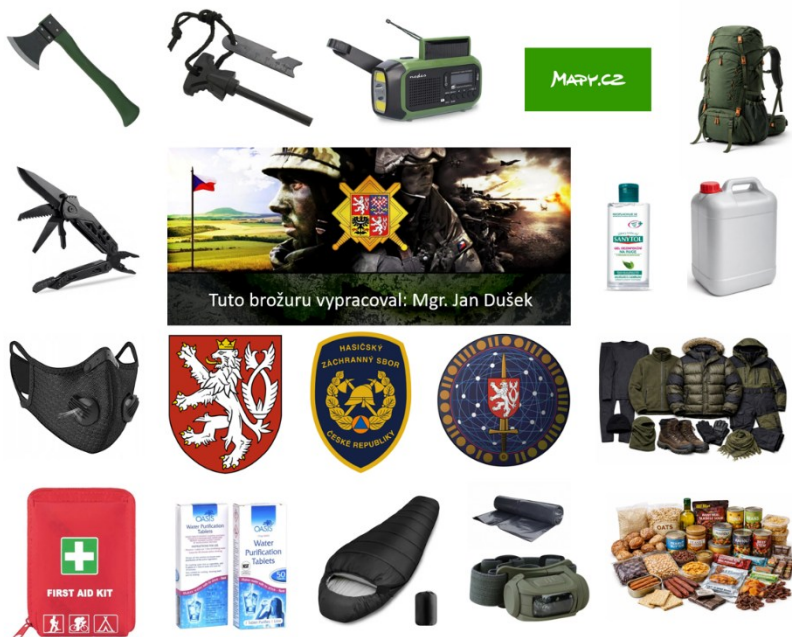


Důležité informace pro všechny obyvatele Česka

V PŘÍPADĚ KRIZE NEBO VÁLKY



Tuto brožuru si pozorně přečtete a uchováte na bezpečném místě.

Všem obyvatelům Česka.

Žijeme v nejistých časech. V naší části světa v současné době probíhají ozbrojené konflikty. Terorismus, kybernetické útoky a dezinformační kampaně jsou využívány k tomu, aby nás oslabily a ovlivnily.

Odolnost budujeme každý den společně s našimi blízkými, kolegy, přáteli a sousedy.

Abychom těmto hrozbám odolali, musíme držet pohromadě.

Jste součástí celkové připravenosti Česka na mimořádné situace.

V této brožuře se dozvíte, jak se připravit a jak jednat v případě krize nebo války.

SPOLEČNĚ POSILUJEME ČESKO

V dobách krize nebo války musíme všichni přispívat k odolnosti Česka.

Pokud dojde k závažné události, pomoc musí být zaměřena především na ty, kteří ji nejvíce potřebují. To znamená, že **většina z nás musí být schopna se o sebe postarat alespoň po dobu jednoho týdne.**

Zde je několik příkladů, jak se můžete zapojit do naší kolektivní připravenosti:

- Připojte se k aktivním zálohám AČR.
- Absolvujte kurz první pomoci.
- Mějte zásoby a potřebné věci na přežití v krizi na 7 – 14 dní.
- Mějte připravené evakuační zavazadlo.

V těžkých časech si dokážeme vzájemně pomáhat. Když je nejhůř, držíme při sobě. Jsme houževnatí a vynalézaví. Informace v této příručce doplňují to, co už víme a umíme. Když budeme připravení, dokážeme ochránit nejen sebe, ale i své blízké.

PŘIPRAVENOST DOMÁCNOSTI

Příspíváte k naší společné připravenosti, pokud jste schopni se o sebe postarat alespoň po dobu jednoho týdne.

Přízpůsobte rady uvedené v kontrolních seznamech svým konkrétním potřebám a situaci. Některé věci můžete sdílet s ostatními – například se svými sousedy. V době krize nebo války si všichni musíme navzájem pomáhat.

Připravte se předem, abyste nemuseli spěchat, když se stane něco vážného.

Voda

Denně potřebujete nejméně tři litry vody na sobou, hlavně na pití a vaření.

V případě nedostatku pitné vody může vaše obec poskytnout veřejné vodní nádrže. I tak si však musíte doma uchovávat určitý zásobu vody pro případ nouze.

- Pořídte si nádoby (např. kanystry) na skladování vody nebo kbelíky s víkem pro zachycování vody.
- Kupte si balenou vodu nebo naplňte nádoby na skladování.
- Pokud si nejste jisti, zda je voda pitná, přiveďte ji k varu.

Vodu můžete skladovat v plastových lahvích a vložit je do mrazáku. Lahve lze použít jako ledové vaky, pokud dojde k výpadku elektřiny. Když led roztaje, můžete vodu vypít. Lahve nenaplňujte až po okraj – při zmrazení by mohly prasknout.

Teplo

Pokud v zimě dojde k výpadku elektřiny, teplota ve vašem domě rychle poklesne. Shromážděte se v jedné místnosti, zakryjte okna příkrývkami a podlahu pokrývkami. Co je dobré mít doma:

- Teplé outdoorové oblečení do každého počasí, oblečení z vlny, tlusté ponožky, čepice, rukavice a šály.
- Přikrývky, karimatky, nafukovací lehátka a spací pytle.
- Alternativní zdroje tepla, které nevyžadují elektřinu – například plynový nebo parafínový ohřívač. Svíčky, palivo pro zdroje tepla.
- Zápalky, podpalovače a hasicí přístroj.

Komunikace

Musíte být schopni přijímat zprávy a důležité informace od vládních orgánů. Musíte také být schopni zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli. Co je dobré mít doma:

- Rádio napájené bateriemi, solárními panely nebo natahovacím mechanismem. Náhradní baterie.
- Mobilní telefon a nabitá powerbanka + kabely.
- Důležitá telefonní čísla zapsaná na papíře.

Česká veřejnoprávní média (**ČT1 / Český rozhlas**) jsou oficiálním kanálem pro informace v případě nouze. V případě krize nebo války budou pravděpodobně nějaký čas pokračovat ve vysílání. Možno sledovat regionální TV a rozhlasové stanice.

Potraviny

Potřebujete potraviny, které zasytí, jsou energeticky vydatné a lze je bezpečně skladovat při pokojové teplotě. Pořídte si potraviny, které se dají rychle připravit, vyžadují velmi málo vody nebo se dají jíst ihned. Začněte si budovat nouzové

zásoby tím, že při běžném nakupování koupíte jednu nebo dvě položky navíc.

Dobré věci, které je dobré mít doma:

Potraviny s dlouhou trvanlivostí:

- Potraviny s dlouhou trvanlivostí: Obiloviny, cereálie, těstoviny, rýže, kuskus, instantní bramborová kaše, sušené mléko, tortilly, křupavé pečivo, sušenky, sůl a koření.
- Konzervy: rajčata, zelenina, ovoce a hotová jídla.
- Potraviny s vysokým obsahem bílkovin: Sušené nebo konzervované maso a ryby, cizrna, fazole, čočka a sýr v tubě.
- Potraviny s vysokým obsahem tuku: olej na vaření, pesto, sušená rajčata v oleji, tapenáda, arašídové máslo, ořechy a semena.
- Potraviny obsahující cukr: ovocný pudink, džem, čokoláda, med, proteinové tyčinky a sušené ovoce.
- Nápoje: Káva, čaj, horká čokoláda, džus nebo mléko.
- Potraviny pro děti: kaše, kojenecká výživa, ovesné vločky a dětská výživa.

Využijte dostupné ovoce a bobule. Pěstujte jedlé plodiny ve své zahradě, na balkóně nebo na parapetu.

Měna

Schopnost provádět platby různými způsoby zvyšuje vaši připravenost na mimořádné situace. Občas byste měli používat hotovost. Je dobré mít:

- Dostatek hotovosti na alespoň jeden týden, nejlépe v různých nominálních hodnotách.
- Další platební možnosti – například debetní nebo kreditní karty.

Toaleta

Pokud není k dispozici voda – například v důsledku výpadku elektřiny –nebudete moci splachovat toaletu. Když je toaleta nefunkční, vložíme do záchodové mísy odpadkový pytel a do něj dáme toaletní papír, noviny nebo kočkolit. Po použití pytel pečlivě zavážeme, vložíme ho do dalších dvou pytlů a vyhodíme do běžného odpadu.

Co dalšího je dobré mít doma:

- Toaletní papír (dostatečnou zásobu)
- Plastové sáčky nebo pytle na odpady.
- Vlhčené ubrousky, dezinfekční prostředek na ruce.
- Kompostovací podestýlka nebo piliny.
- Kbelík s víkem.
- Plenky, menstruační vložky.
- Kempingový vaříč, gril, plynový hořák, palivo.
- Nabitou powerbanku a náhradní baterie.
- Svítilna, čelovka.
- Multifunkční nůž.
- Domácí lékárnička (pravidelně užívané léky na týden, léky proti bolesti, horečce a průjmů, obvazy a tekuté obvazy, voděodolné náplasti, dezinfekce, jednorázové rukavice, škrtidlo, záchranářská deka (fólie na udržení tepla), respirátory, teploměr, pinzeta a nůžky).
- Plná nádrž v autě nebo nabitá baterie.
- Zápalky, zapalovač. Křesadlo.

Pokud potřebujete léky na předpis nebo jednorázové výrobky, například pokud máte cukrovku, ujistěte se, že máte doma zásobu na jeden měsíc.

EVAKUACE

V případě hrozícího vojenského útoku, přírodní katastrofy nebo nebezpečných emisí může být nutné rychle evakuovat danou oblast.

Pokyny k evakuaci budou oznámeny prostřednictvím různých kanálů, veřejnoprávní (vysílání Českého rozhlasu, České televize) a regionální média, obecní rozhlas, elektronické sirény, SMS zprávy. V případě bezprostředního nebezpečí budete informace o nařízení evakuace navazovat na varování signálem Všeobecná výstraha a následnou verbální informaci.

Před opuštěním bytu či domu při nařízení **krátkodobé** (v řádu hodin) evakuace postupujte následovně:

- uhasťte otevřený oheň v topidlech, vypněte elektrické a plynové spotřebiče (vyjma mrazáku a ledničky),
- uzavřete všechna okna a dveře, vypněte ventilaci, klimatizaci,
- vezměte si doklady a pravidelně užívané léky, brýle, případně další kompenzační pomůcky,
- vhodně se, dle ročního období, oblečte,
- kočky a psy vezměte s sebou, pokud možno, v uzavřených schránkách,
- malým dětem, případně také seniorům, vložte do kapsy kartu se jménem, adresou a telefonickým kontaktem na zákonného zástupce/příbuzného,
- ověřte, zda i Vaši sousedé o prováděné evakuaci vědí,
- uzamkněte byt/dům,
- dostavte se na určené místo shromáždění,
- respektujte pokyny osob, které evakuaci řídí.

Pokud nejste schopni evakuovat se sami, bude vám poskytnuta pomoc, stejně jako nouzové ubytování a jídlo, jakmile dorazíte na bezpečné místo.

Před opuštěním bytu či domu při nařízení **dlouhodobé** (více než 24h) evakuace postupujte, včetně výše uvedených opatření, následovně:

- Uzavřete hlavní uzávěr vody, plynu a elektrické energie,
- před odchodem na vchodové dveře zprávu o tom, kam a kdy jste se evakovali, včetně jmen evakuovaných osob a telefonního kontaktu
- Připravte si **evakuační zavazadlo**.

Co si vzít s sebou

Vytvořte si seznam nezbytných věcí, pokud budete muset rychle evakuovat a nebudete se moci po určitou dobu vrátit domů. Zde je několik tipů, co si vzít s sebou:

- Vodu a jídlo na několik dní. Jídelní miska, hrnek, příbor.
- Průkaz totožnosti, kartičku pojišťovny, debetní nebo kreditní karta a hotovost.
- Kopie důležitých dokumentů (rodné listy, smlouvy..) zabalené ve vodotěsném obalu a případně na USB disku
- Lékárnička. Léky a zdravotní pomůcky.
- Rádio napájené bateriemi (náhradní baterie).
- Teplé oblečení, nepromokavé svrchní oblečení a náhradní sady oblečení. Deky nebo spací pytel. Karimatka. Nafukovací lehátko.
- Toaletní potřeby a hygienické potřeby (např. gel na ruce, ručník, zubní kartáček a pastu). Pytle na odpad.
- Mobilní telefon a nabíječku resp. powerbanku.
- Mapy.cz OFFLINE nainstalované v mobilu (potřebný prostor cca 1,4 GB).
- Svítilna, zápalky, křesadlo, multifunkční kapesní nůž, sekera. Pevná lepicí páska. Lano. Polní lopatka.
- Důležité informace zapsané na papíře, například telefonní čísla a informace o pojištění.



IMPROVIZOVANÁ INDIVIDUÁLNÍ OCHRANA

Je dobré doma mít připravené respirátory FFP2 / FFP3 (alespoň několik kusů).

Improvizovanou individuální ochranu lze využít při evakuaci po úniku nebezpečných látek do prostředí (chemické či radiační havárie, použití zbraní hromadného ničení – bakteriologických, chemických nebo nukleárních).

Jedná se prakticky o veškeré oděvní součásti a prostředky, které v danou chvíli máte k dispozici.

V případě ohrožení je potřeba vždy **primárně chránit dýchací cesty**.

K ochraně dýchacích cest můžete použít:

- roušku či respirátor
- nemáte-li je k dispozici, postačí kus látky (kapesník, ručník, utěrka atd.), který případně můžete navlhčit čistou vodou.

K ochraně očí můžete použít: uzavřené brýle (lyžařské, potápěčské, plavecké, motocyklové apod.) – případné větrací průduchy přelepte lepicí páskou

K ochraně hlavy můžete použít:

- čepici, kuklu, šálu, klobouk, šátek apod.
- snažte se nasadit si je tak, aby byly, pokud možno, zcela zakryty vlasy, čelo, krk a uši.

Tělo chraňte nepropustným (neprodyšným), omyvatelným a splývacím oděvem s kapucí (nejlépe z několika vrstev). **K ochraně povrchu těla** můžete použít:

- kombinézu, kalhoty, sportovní soupravu atd.
- přes ně použijte např. pláštěnku, příp. dlouhý kabát,
- tyto oděvy dostatečně utěsněte u krku (použijte např. šálu), rukávů a nohavic (stáhněte např. provázkem nebo gumou).

K ochraně rukou můžete použít: rukavice (gumové, kožené)

K **ochraně nohou** můžete použít:

- nejlépe vysoké boty (kozačky, holínky)
- pokud vysoké boty nemáte k dispozici, použijte igelitové návleky.

Hlavní zásady použití prostředků improvizované ochrany

Pokud máte tu možnost a kromě dýchacích cest, jejichž ochrana je prioritou, použijete i ochranu očí a povrchu těla, dodržujte tyto zásady:

- všechny ochranné prostředky je třeba co nejlépe utěsnit
- snažte se zakrýt celý povrch těla tak, aby žádné místo nezůstalo nekryté
- k dosažení vyšších ochranných účinků kombinujte více ochranných prostředků nebo použijte několik vrstev oděvu – **čím více vrstev, tím větší ochrana!**

Co dělat po příchodu domů z kontaminovaného prostředí

- Odložte na chodbě, příp. v předsíni veškerý svrchní oděv včetně všech ochranných prostředků, které jste použili.
- Vše uložte do igelitového pytle a zavažte jej.
- Jestliže je to možné, pečlivě se osprchujte, utřete do sucha a oblékněte na sebe čistý oděv.
- Nezapomeňte vyčistit uši, nos a provést výplach očí čistou vodou.

Nezapomeňte: Je-li nařízena evakuace, má každý občan povinnost uposlechnout výzvy a opustit ohrožený objekt či území. Vždy je třeba se řídit pokyny záchranářů a odpovědných osob!

Bezprostředně po jaderná havárii nebo útoku atomovou zbraní je dobré užít **tablety jodidu draselného** (chrání však pouze před radioaktivním jódem, nikoliv před radioaktivním cesiem, stronciem apod., před vnějším ozářením, před kontaminací prachem z jaderného spadu.

Pojmem blackout označujeme **rozsáhlý výpadek dodávek elektrické energie na velkém území po dobu desítek hodin nebo dnů, který zasáhne velké množství obyvatel**. takový výpadek může nastat zejména v důsledku mimořádné události v přenosové soustavě.

Blackout mohou způsobit:

- přírodní vlivy (např. vichřice, námraza, silné sněžení)
- významný přetok energie ze zahraničních rozvodných soustav
- technické poruchy (např. požár transformátoru)
- lidský faktor (např. chyba operátora dispečinku)
- teroristický útok, sabotáž, bombardování, dronový útok

Pokud dojde ke značnému fyzickému poškození infrastruktury, bude čas obnovy přímo úměrný rozsahu tohoto poškození (v řádu dnů až týdnů).

Jaký dopad bude mít výpadek elektrické energie

V případě výpadku elektrické energie nebude možné používat celou řadu technologií, které jsou přímo závislé na dodávkách elektřiny a nejsou zálohovány alternativními zdroji energie, jako jsou dieselové generátory nebo baterie.

- Všechna zařízení vyžadující připojení k elektrické síti.
- Bezprostředně po výpadku elektřiny mohou být lidé uvězněni ve výtazích, pokud nejsou vybaveny záložními zdroji energie. Mohou uvíznout také ve veřejné dopravě, zejména ve vlacích na elektrifikovaných i neelektrifikovaných tratích, a v dopravních zácpách vzniklých v důsledku poruch dopravní signalizace.
- Přestane fungovat běžné osvětlení v domácnostech, veřejných budovách i pouliční osvětlení.
- Nebudou fungovat bezpečnostní zařízení v budovách, včetně elektrických otevíračů dveří, garážových vrat a bran.

- Dojde k poruchám dopravních signalizačních zařízení, jako jsou semaforey nebo železniční přejezdy.
- Nebudou dostupné bankomaty a nebude možné nakupovat v obchodech, které používají elektronické pokladní systémy, platby kartou nebo skenování čárových kódů.
- Přestane fungovat většina čerpacích stanic a veřejná doprava závislá na elektřině, zejména vlaky, tramvaje a trolejbusy.
- Dostaví se výpadek mobilních a datových sítí, zejména internetu.

V pozdějších fázích výpadku (desítky hodin, dny, týdny...):

- Nastanou závažné problémy v oblasti zásobování potravinami, léky a palivy.
- Omezí se komunikace a přístup k ověřeným informacím.
- Dojde k omezení fungování úřadů.
- Zhorší se bezpečnostní situace, včetně narušení veřejného pořádku.
- Omezí se dostupnost složek integrovaného záchranného systému kvůli přetíženým tísňovým linkám a delším reakčním dobám.
- Nemocnice budou fungovat v omezeném režimu a provádět pouze neodkladné zákroky.
- Zhorší se hygienické podmínky kvůli nefunkčním vodovodním a odpadním systémům a kazícím se potravinám.
- Omezí se možnosti nákupu potravin, vody a paliva, vytápění domácností a doprava.
- Většina lidí nebude moci chodit do práce ani do školy, protože budovy a výrobní zařízení budou uzavřeny.

PŘÍPRAVA NA BLACKOUT

Na blackout je možné se připravit předem a správná příprava výrazně snižuje jeho dopady. Blackouty obvykle nastávají zcela neočekávaně. Aby bylo možné minimalizovat následky takové události, je nutné se důkladně připravit.

Pro podmínky České republiky se doporučuje mít alespoň na tři dny (72 hodin) zásoby:

- **balené pitné vody** (3 litry / osoba / den)
- **trvanlivých potravin**, které nevyžadují složitou přípravu a běžně je konzumujete potravin (konzervované potraviny, suchary, zavařeniny, paštiky, sušené nebo fermentované maso, trvanlivé mléko, sušenky, čokoláda, energetické tyčinky, sušené ovoce, ořechy, cukr, med nebo sirup apod).

Pokud máte k dispozici **přenosný vařič** a dostatek vody, lze zařadit také potraviny jako těstoviny, luštěniny, rýži nebo brambory. Hodí se rovněž čaj, káva, olej, sůl, cibule a česnek. Přípravu na výpadek elektřiny je vhodné chápat podobně jako několikadenní pobyt v neobydlené oblasti s proměnlivými klimatickými podmínkami.

- **léků** (Důležité je zajistit si dostatečnou zásobu léků a zdravotnických potřeb, protože návštěva lékárny může být během výpadku velmi obtížná. Doporučuje se mít běžné léky proti bolesti, horečce nebo průjmům, obvazový materiál, dezinfekční prostředky a vitamínové doplňky).
- **paliva** (např. plná nádrž v autě; kanystry s benzínem; nabité powerbanky a telefony).
- **hotovosti**.

Mezi další důležité vybavení patří:

- **přenosné svítilny, ideálně čelovky s LED diodami**
- **zásoba baterií nebo chemické světelné tyčinky**
- **spací pytle, teplé oblečení, deky**
- **rádio na baterie**

Během blackoutů mohou selhat i telekomunikační sítě, proto je vhodné mít **domluvený rodinný komunikační plán**. Ten by měl zahrnovat místo setkání (i mimo město, kdyby se stalo neobyvatelným) nebo způsob, jak si blízcí dají vědět, že jsou v pořádku. O svém pohybu je vhodné informovat i sousedy nebo spolupracovníky.

KOMUNIKACE S DĚTMI

- Mluvíme o krizové situaci jednoduše, srozumitelně, otevřeně a upřímně, přiměřeně věku (vynechte přílišné detaily).
- Dáme jim prostor, aby řekly, z čeho mají obavy.
- Povídáme si o svých pocitech.
- Nasloucháme jejich otázkám a názorům.
- Snažíme se zůstat v klidu.
- Ujistíme je, že budeme pořád s nimi.
- Bud'te přítomni a věnujte pozornost známkám stresu nebo obav.
- Řekneme jim, že to spolu zvládneme a že existují lidé, kteří nám pomohou.
- Pokud je to možné, udržujeme obvyklý režim.
- Naplánujete s dítětem aktivity, které mu pomohou přesunout pozornost.



Pokud potřebujete zvláštní pomoc

Osoby, které v současné době dostávají zvláštní pomoc od své obce, budou i v případě krize nebo války tuto pomoc nadále dostávat. I tak však musíte dodržovat postupy pro připravenost na mimořádné situace v souladu se svými konkrétními potřebami.

- Promluvte si se svou rodinou, přáteli, sousedy, asistenty nebo správcem péče o tom, jakou pomoc můžete potřebovat.
- Vytvořte si krizový plán, který bude obsahovat také důležité informace o věcech, jako jsou léky na předpis a jiné zdravotnické pomůcky.
- Připravte se na přepravu do úkrytu nebo jiných chráněných oblastí.
- Využijte funkce usnadnění přístupu ve svém telefonu, abyste dostávali nejdůležitější informace.
- Pokud máte zrakové postižení, použijte nástroje pro převod textu na řeč nebo čtečky obrazovky, abyste dostávali informace od vládních orgánů.
- V civilních obranných krytech jsou povoleni vodící nebo asistenční psi.

HLAVNÍ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

Když někdo nejeví známky života a my známe základy první pomoci, můžeme mu život zachránit.

V případě ohrožení života a zdraví vždy nejdřív volejme na tísňovou linku 155

Jak zjistit, jestli je to vážné?

- Dotyčnému zatřeseeme rameny a oslovíme ho: „Slyšíte mě?“
- Pokud nereaguje, zakloníme mu hlavu a přizvedneme bradu.
- Zkontrolujeme, jestli slyšíme/cítíme vydechovaný vzduch a jestli vidíme, jak se mu zvedá hrudník/břícho.
- Zavoláme linku 155.
- Pokud nevidíme, neslyšíme a necítíme dýchání, začneme stlačovat hrudník

Jak stlačovat hrudník?

- Položíme dlaně na střed hrudníku mezi bradavky.
- Hrudník stlačujeme 100krát až 120krát za minutu do hloubky 5 až 6 cm.
- Pokračujeme až do příjezdu záchranky nebo dokud dotyčný nezačne reagovat.

Jak zastavit krvácení

Na ránu vyvíjejte přímý, pevný tlak s rukama nataženými v předpažené poloze, nejlépe pomocí srolovaného trička, šátku nebo podobného předmětu.



Pokud jste unavení nebo potřebujete pomoc, požádejte někoho, aby přitlačil na vaše ruce.

Tlak udržujte až do příjezdu sanitky, dokud zdravotníci neřeknou, že můžete tlak uvolnit.

Nainstalujte si **aplikaci Záchranka** do Vašich chytrých zařízení (viz QR kód).



150



155



158



112



Zahraniční mocnosti a další subjekty mimo Česko používají dezinformace, nepravdivé informace a propagandu, aby na nás ovlivňovaly.

Pokusy o ovlivňování nás, především prostřednictvím online platform a sociálních médií, se odehrávají každý den. Cílem těchto akcí je zasít nedůvěru a oslabit naši vůli bránit se.

Ti, kdo se nás snaží ovlivnit, mohou postupovat následujícími způsoby:

- Šířením lží, falešných narativů nebo příběhů, které jsou částečně pravdivé, ale vytržené z kontextu.
- Vytváření falešných obrázků, videí nebo hlasových nahrávek.
- Pokusy vyvolat silné emoce související s určitými problémy nebo událostmi, aby se zvýšil pocit obav nebo podezření vůči ostatním.

Jak můžete přispět k naší společné odolnosti:

- Buďte opatrní s obsahem, který vyvolává silné reakce.
- Sdílejte pouze informace, o kterých víte, že pocházejí ze spolehlivých zdrojů.
- Snažte se ověřit informace z několika různých zdrojů.
- Pokud se stane něco závažného, ověřte si informace z oficiálních vládních zdrojů.

Digitalizace nás může učinit zranitelnými vůči kybernetickým útokům, které vyřadí kritické IT systémy.

Vy můžete přispět k posílení odolnosti Česka tím, že budete zacházet s informacemi bezpečným způsobem, a to jak doma, tak v práci. Tipy pro začátek:

- Vytvořte silná hesla, která obsahují kombinaci písmen, čísel a symbolů.
- Neklikejte na odkazy v e-mailech a neotevírejte přílohy od neznámých odesílatelů.
- Bezodkladně instalujte bezpečnostní aktualizace.
- Pravidelně zálohujte důležité informace na externí pevný disk, USB disk nebo cloudovou službu.



TERORISTICKÉ ÚTOKY

Teroristické útoky a ozbrojené agrese mohou být namířeny proti lidem nebo životně důležité infrastruktuře, jako jsou dopravní systémy nebo elektrická síť. Pokud jste postiženi, jednejte okamžitě.

Utečte

Utečte daleko od místa.

Schovejte se

Zamkněte nebo zabarikádujte se v místnosti, pokud nemůžete utéct.

Nastavte telefon do tichého režimu.

Informujte

Zavolejte na číslo 112 a oznamte, co se stalo.

Co je třeba zvážit:

- Volejte pouze v případě, že potřebujete pomoc, aby nedošlo k přetížení sítě.
- Postupujte podle pokynů policie, záchranných služeb a vládních orgánů.
- Nešířte fámy ani neověřené informace o tom, co se děje.
- Nevolejte nikomu, kdo by mohl být v nebezpečí. Mohli byste prozradit jeho úkryt.



PATOGENY

Infekční nemoci se mohou rychle šířit a způsobit velké epidemie.

Pokud se infekční onemocnění začne šířit, vládní agentury vydají doporučení, jak chránit sebe i ostatní.

- Sledujte aktuální informace od svého města, regionálního specialisty na infekční nemoci a vládních orgánů.
- Pomozte omezit šíření nemoci tím, že budete dodržovat doporučení vládních orgánů.

NEBEZPEČNÉ CHEMICKÉ LÁTKY

K úniku nebezpečných látek může dojít: lidskou činností – havárie ve výrobě, při skladování nebo přepravě; přírodními vlivy – povodně, vítr, sesuvy půdy; teroristickými útoky nebo válečnými operacemi.

Jak se chovat při úniku nebezpečné látky

- Nepřibližovat se k místu havárie.
- Ukrýt se v budově, zavřít a utěsnit okna, dveře, vypnout klimatizaci.
- Nezdržovat se u oken.
- Omezit telefonování, aby linky zůstaly volné pro záchranné složky.
- V autě vypnout ventilaci a ihned odjet z ohrožené oblasti.
- Sledovat rádio, televizi nebo krizové weby pro aktuální pokyny.
- Při evakuaci dbát pokynů zasahujících složek.
- Nos a ústa chránit navlhčenou rouškou.

Občané budou informováni o ukončení nebezpečné situace.

První pomoc při zasažení chemickou látkou

- Při nadýchání: dopravit postiženého na čerstvý vzduch, zajistit klid, předejít prochladnutí, zahájit resuscitaci při bezvědomí, vyhledat lékaře.
- Při kontaktu s kůží: sundat kontaminovaný oděv, omýt postižené místo vlažnou vodou, vyhledat lékaře.
- Při zasažení očí: ihned vyplachovat jemným proudem vody min. 10 minut, zabránit poškození druhého oka, vyhledat lékaře.

⚠ Nikdy neprovádět neutralizaci chemické látky – může způsobit další chemickou reakci!



Výbušné látky



Hořlavé látky



Oxidační látky



Toxické látky



Látky nebezpečné
pro životní prostředí



Korozivní a žíravé látky



Látky nebezpečné
pro zdraví



Dráždivé látky



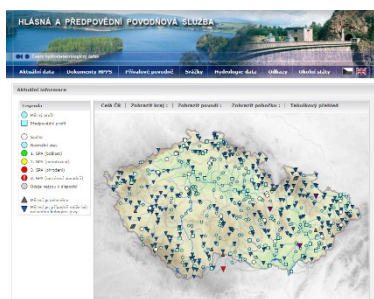
Plyny pod tlakem

EXTRÉMNI POVĚTRNOSTNÍ JEVY

Extrémní povětrnostní jevy, včetně silných dešťů, povodní a vln veder, jsou stále častější. Riziko přírodních katastrof, jako jsou sesuvy půdy nebo lesní požáry, také roste.

Pro zvýšení své připravenosti na podporu vládních orgánů proveďte následující kroky:

- Na webových stránkách <https://www.chmi.cz> a https://hydro.chmi.cz/hppsoldv/hpps_main.php najdete informace a výstrahy před povodněmi, silnými dešti, vichřicemi, vedry, mrazy
- Na webu Hasičského záchranného sboru ČR <https://www.hzscr.cz> najdete informace o aktuálních zásazích, pokyny pro obyvatelstvo, odkazy na krajské krizové štáby. Dále odkazy na příručky, jak se chovat při mimořádných událostech (povodně, vichřice, evakuace): <https://hzscr.gov.cz/ochrana-obyvatelstva.aspx>
- Na webu Ministerstva vnitra <https://mv.gov.cz/krizove-rizeni.aspx> najdete metodiky, doporučení, krizové plány.
- Než rozděláte oheň nebo gril, zjistěte si, zda ve vaší oblasti platí zákaz rozdělávání ohňů.



BOUŘKA



Během bouřky – venku

- Nezdržujte se na vyvýšených místech a v otevřeném terénu,
- netelefonujte,
- zachovejte klid, neběhejte,
- pohybujete-li se ve skupině, udržujte dostatečné rozestupy (cca 3 metry),
- pokuste se nalézt vhodný úkryt
 - pevná stavba chráněná hromosvodem,
 - nízký lesní porost,
- neschovávejte se pod vysoké osamělé stromy, na okraji lesa, pod převisy skal, do nízkých objektů bez hromosvodu (chatky, krmelce, stan) a otevřených staveb (altán, autobusová zastávka, zřícenina hradu), vyhněte se kovovým konstrukcím,
- nezdržujte na podmáčeném terénu a v blízkosti vodních ploch – nekoupejte se, nerybaťte;

Pokud Vám hrozí bezprostřední zasažení bleskem

- nelehejte si na zem, snažte se co nejvíce zmenšit plochu kontaktu se zemí
- zaujměte co nejnižší polohu, ideálně v prohlubni – ve dřepu, nohy držte co nejbližší u sebe, paže u těla, dlaně na kolena, hlavu schovanou mezi rameny a oči zavřené
- batoh s kovovými částmi dejte alespoň 1–2 m od sebe
- jste-li ve skupině, nedotýkejte se navzájem, ale udržujte mezi sebou odstup

Laický odhad vzdálenosti bouřky

- zhruba tři sekundy mezi bleskem a hřměním odpovídají vzdálenosti jednoho kilometru,
- vzdálenost do tří kilometrů od bouřky (tj. zhruba do 9 sekund mezi bleskem a hřměním) se považuje za nejnebezpečnější, zároveň se doporučuje zůstat v bezpečném úkrytu až do doby, než bude bouřka vzdálená alespoň deset kilometrů (tj. zhruba 30 sekund mezi bleskem a hřměním).

POŽÁR

Požár je každé nežádoucí hoření, při kterém došlo k usmrcení nebo zranění osob, zvířat, ke škodám na majetku nebo na životním prostředí. Za požár je také považováno nežádoucí hoření, při kterém byly osoby, zvířata, majetek nebo životní prostředí bezprostředně ohroženy.

Co dělat při požáru v domácnosti:

- uhasťte požár, je-li to ve vašich silách
- v případě, že se k vám do pokoje/bytu dostává kouř, okamžitě volejte na číslo 150
- vytvořte si provizorní ochranu dýchacích cest – navlhčený šátek, utěrka, tričko;
- vždy se pohybujte při zemi;
- nerozsvěcujte nikdy elektrická světla ani svíčky (nevíte, zda požár nesouvisí s rozvody plynu – hrozil by výbuch)
- pokud nemáte možnost opustit pokoj jinak než dveřmi, vyzkoušejte teplotu dveří/kliky hřbetem ruky:

a) jestliže klika horká není:

- opatrně otevřete dveře cca na 15 cm
- chraňte se před případnými plameny
- postupujte stejně u všech dveří až k východu

b) jestliže klika horká je:

- nikdy neotevírejte dveře a okamžitě ucpěte mezeru mezi dveřmi a prahem textilem, abyste zabránili šíření kouře do místnosti;
- dejte o sobě vědět – volejte z okna, buďte do topení, popřípadě vyvěste z okna bílé prostěradlo nebo jakoukoliv jinou bílou látku.

PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ

Každý se může ocitnout v situaci, kdy se nachází v neznámém prostředí, daleko od své obvyklé komfortní zóny, a je nucen čelit podmínkám, které pro něj nejsou zcela normální.

Stavba nouzového přístřešku

Vyhnete se dnu údolí (stéká tam studený vzduch a vlhkost). Lepší je mírný svah nebo vyvýšené místo. Přístřešek je vhodné budovat mezi stromy.

Co má přístřešek zajistit?

Zastavit vítr (rychle odvádí teplo).

Izolovat od země (holá země odvádí teplo). Nejprve na zemi, kde budete stavět přístřešek nahromadíte velké množství větví jehličnanů v okolí (zelených nebo suchých). Čím silnější vrstva, tím tepleji vám bude.

Omezit déšť/rosu shora.

V nouzi je často lepší „menší a těsnější“ než velká bouda. Menší objem se snadněji vyhřeje.

Jak přístřešek postavit.

Mezi stromy natáhněte kládu (k upevnění použijte například provaz nebo tkaničky od bot) a opřete o ni další klády. Zakryjte je větvemi a nahoře navršte silnou vrstvu jehličí případně mechu, která vás ochrání před větrem a deštěm. Vchod umístěte na závětrnou stranu. Forma a tvar dočasného příbytku vždy budou záležet na místních podmínkách, vašem vybavení a zručnosti.



Rozdělování ohně

Pečlivě vyberte místo pro táborák:

- nejlépe v blízkosti vody (nebo mějte po ruce dostatek vody k uhašení ohně)
- vyčistěte místo pro oheň od listí a trávy (odstraňte drny a vytvořte jámu) a ohraničte tento prostor kameny.
- nerozdělávejte oheň v husté vegetaci, pod větvemi stromů, na suchém listí, suché trávě nebo rašelině
- po zapálení oheň nenechávejte bez dozoru
- před opuštěním místa (nebo před spaním) oheň pečlivě uhaste vodou nebo pískem (nebo hlínou, malými kameny)
- vychladlé ohniště znovu zakryjte drny trávy nebo mechem s hlínou

Voda a jídlo

Pokud nemáte dostatek vody, rozhlédněte se kolem sebe a zkuste najít pramen nebo potok. Nabírejte z proudu a hlubší části. Pozor na kalnou nebo stojatou vodu. Při hledání se zaměřte na typ vegetace a vlhkost půdy (čím zelenější tráva a čím vlhčí půda, tím blíže je zdroj vody).

Je dobré mít předem nakoupené a připravené, **dezinfekční UV lampy, filtry a tablety na čištění vody.**

Nouzové čištění vody

Když jsou ve vodě hrubé částice nechte je v nádobě usadit.

Následně opatrně slijte horní „čistší“ část.

Přecedte přes Tričko, šátek, kávový filtr, gáza.

Vodu před pitím vždy převařte (několik minut).

SODIS (solární dezinfekce v PET lahvi alespoň 6hodin na přímém slunci).

Možnost získávání potravy v přírodě je ovlivněna především ročním obdobím. V létě a na podzim je možné sbírat celou řadu druhů hub, ovoce, od malin, borůvek a ostružin po jablka, hrušky i třešně. V zimě je situace mnohem složitější. V českém prostředí lze vymačkávat sladkou dužninu šípků. Naštěstí lidé mohou přežít bez jídla relativně dlouhou dobu, takže se soustředte spíše na to, abyste se udrželi v teple a hydratovaní.

NĚKTERÁ RIZIKA SPOJENÁ S POBYTEM V PŘÍRODĚ.

Neopatrnost nebo nešťastné nehody mohou vést k mnoha druhům zranění.

Rizika spojená s plaváním

Před plaváním v přírodě je nutné vždy zhodnotit své plavecké schopnosti a místní podmínky (síla proudu, hloubka atd.). Kromě toho: ■ nikdy nevstupujte do vody pod vlivem alkoholu nebo drog, ■ neskákejte do studené vody, když jste přehřátí, ■ neskákejte do vody, kde neznáte hloubku.

Pád z výšky

Ohněte kolena, protože tím výrazně snížíte sílu nárazu. ■ Snažte se co nejvíce uvolnit – napnuté svaly přenášejí sílu na životně důležité orgány, což zvyšuje pravděpodobnost poškození; pamatujte na rčení, že opilí lidé se obvykle nezraní (při pádu mají uvolněné svaly). ■ Vždy se snažte ve vzduchu otočit tak, abyste dopadli na nohy – to vám pomůže lépe absorbovat náraz.

Prolomení ledu

Před vstupem na přírodní povrch vždy zkontrolujte led tak, že jej rozbijete nebo na něj hodíte kámen z výšky! Na led vstupujte pouze v případě, že kámen vydá tupý zvuk a není slyšet praskání. **Nechodte po ledu, který je tenčí než 10 cm.**

Pokud se propadnete ledem uprostřed velké vodní plochy, doporučuje se vylézt ve směru, odkud se topící osoba dostala nebo připlula, protože tam byl led dostatečně pevný. Od místa propadnutí je vhodné se plazit, aby se vaše váha rozložila na větší plochu.

První pomoc při omrzlinách

Prvním krokem je pokusit se postiženou oblast zahřát vlastním tělesným teplem. Nejteplejšími místy na těle jsou podpaží, třísla a trup. Můžete procvičovat končetiny a hýbat prsty. Postiženou oblast netřete. Pokud se citlivost nevrátí do 10 minut (obvykle tkáň pálí a bolí), je třeba podniknout další kroky. Najděte teplé útočiště. Sundejte prsteny, hodinky a náramky z postižené končetiny.

Postiženou končetinu namočte do teplé lázně o teplotě 37–39 °C, ideálně s dezinfekčním prostředkem, na asi 1 hodinu. Na obličej lze aplikovat teplé obklady.

HROZBA VÁLKY

V nejistých dobách je důležité být připraven.

Vojenská hrozba se zvyšuje. Musíme být připraveni na nejhorší scénář – ozbrojený útok na Česko.

Válka – nejvyšší hrozba pro naši svobodu.

Bude-li proti nám použito vojenská agrese, bude ohroženo naše právo na svobodný a nezávislý život.

Kromě ozbrojeného konfliktu však existují i jiné způsoby, jak ovlivnit a oslabit naši společnost, například kybernetické útoky, dezinformační kampaně, terorismus a sabotáž. K těmto typům útoků může dojít kdykoli.

Některé se odehrávají právě teď a tady.

Naši svobodu nikdy nemůžeme brát jako samozřejmost. Naše odvaha a vůle bránit naši otevřenou společnost jsou zásadní, i když to může vyžadovat určité oběti.

Zajištění svrchovanosti a územní celistvosti České republiky, ochrana jejích demokratických základů a ochrana životů, zdraví a majetkových hodnot je základní povinností státu. Detaily upravuje Ústavní zákon č. 110/1998 Sb. Ústavní zákon o bezpečnosti České republiky (viz QR kód)



Celkový obranný systém Česka zahrnuje tyto složky:

- **Armáda ČR** (Pozemní síly, Vzdušné síly, Kybernetické a informační síly, Speciální síly, Logistika, zdravotnictví).
- **Aktivní zálohy** (civilisté s vojenským výcvikem)
- **Ochrana obyvatelstva (Integrovaný záchranný systém)** Základním úkolem IZS je ochrana obyvatelstva a zajištění nepřetržitého fungování základních veřejných služeb, a to i v době války. Mezi základní veřejné služby patří energetika, zdravotnictví a doprava.

Základní složky ISZ tvoří:

- Hasičský záchranný sbor
- Policie
- Zdravotnická záchranná služba

Česko v NATO

Česko je členem kolektivní obrany NATO. Účelem aliance je, aby členské země byly společně tak silné, že odradí ostatní od útoku na nás. Pokud by přesto došlo k útoku na jednu zemi NATO, ostatní země aliance jí pomohou v obraně – **všichni za jednoho, jeden za všechny.**



Povinnost celkové obrany

Muži, od roku, ve kterém dosáhnete věku 18 let, až do konce roku, ve kterém dosáhnete věku 60 let, jste součástí celkové obrany Česka a v případě války nebo hrozby války jste povinni sloužit.

Pracovní povinnost

Stát může uložit povinnost pracovat: ve **zdravotnictví**, v **energetice**, v **dopravě**, v **zásobování**, v **telekomunikacích** v **ochraně kritické infrastruktury**. Typicky se to týká lékařů, sester, řidičů, techniků, energetiků, IT specialistů apod. Může jít o změnu zaměstnání, prodloužení pracovní doby nebo zákaz opustit pracovní místo.

Občan může být povinen **poskytnout majetek**: vozidla, stroje, budovy, pozemky, techniku.

Během válečného stavu může dojít k: omezení **pohybu osob**, omezení **shromažďování**, **cenzuře** vybraných informací, **rekvizicím**, zákazu vycestování.

Občané by měli: respektovat **pokyny úřadů**, dodržovat **evakuaci**, znát signály sirén, podílet se na **ochraně obyvatelstva** (např.: ukrytí, evakuační povinnost, spolupráce s IZS).

4 KRIZOVÉ STAVY V ČR.

se vyhlášují v reakci na mimořádnou událost či ohrožení státu .

- **stav nebezpečí**
- **stav ohrožení státu**
- **nouzový stav**
- **válečný stav**

Oznámení o krizových stavech budou vysílána prostřednictvím různých kanálů, včetně veřejnoprávního rozhlasu, televize a varovné SMS do mobilů.

VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA

V případě bezprostředního nebezpečí budete varováni signálem **Všeobecná výstraha** (kolísavý tón po doby 140s – 3x za sebou) a následnou **tísňovou informací**, která poskytne obyvatelům podrobnosti o mimořádné události a opatřeních k ochraně obyvatelstva.



Pravidelná zkouška sirén probíhá první středu v měsíce od 12:00.

Dalším akustickým signálem, využívanými na území České republiky je Požární poplach, který svolává dobrovolné hasiče k zásahu.

Co dělat při zaznění varovného signálu:

- okamžitě se ukryjte
- zavřete dveře i okna
- vypněte ventilaci/klimatizaci
- uhasťte otevřený oheň
- zapněte si veřejnoprávní televizi nebo rozhlas, tam se dozvíte, **o jaký typ ohrožení jde a co přesně dělat.**
- vyčkejte na další informace (informace mohou poskytnout také místní rozhlas a televize resp. varovné SMS nebo aplikace IZS (Integrovaného záchranného systému).

Hledání úkrytu během náletu

V případě leteckého útoku se musíte okamžitě ukrýt v krytu nebo jiném ochranném místě. V případě možné vojenské ofenzívy může být také nutné evakuovat danou oblast.

Prostory civilní ochrany poskytují ochranu před tlakovými vlnami a úlomky bomb. Chrání také před tlakovou vlnou a teplotními vlnami způsobenými jadernou zbraní. Úkryty poskytují lepší ochranu než jiné prostory, pokud jde o radioaktivní spad, plyny z chemických zbraní a biologické zbraně.

Další místa, kde lze hledat úkryt

Sklepy, garáže a podzemní stanice metra také poskytují úkryt během leteckého útoku. Určitou ochranu mohou poskytnout také tunely a zdi. Je lepší být uvnitř než venku, nejlépe v místnosti bez oken.

Pokud jste venku a nemáte čas se schovat, musíte si lehnout na zem. Nejlépe do malé jámy nebo příkopu.

V úkrytu zůstaňte, dokud není vydán pokyn k jeho opuštění, ať už z důvodu pominutí nebezpečí nebo z důvodu vyhlášení evakuace z ohrožené oblasti.

Jaderné zbraně

Zvýšená globální úroveň ohrožení zvyšuje riziko použití jaderných zbraní. Během útoků, při nichž jsou použity jaderné, chemické nebo biologické zbraně, se ukryjte stejně jako při leteckém útoku. Nejlepší ochranu poskytují civilní protiletecké kryty. Úroveň radiace se po několika dnech výrazně sníží.

Základní ochrana:

Venku v jámě nebo příkopu.



V tunelu nebo vedle zdi.



Uvnitř, v místnosti bez oken.



**V garážích sklepech, nebo
Podzemních stanicích metra.**



**Protiletecký kryt =
nejúčinnější ochrana**



PROTILETECKÝ KRYT

Nejste-li přiděleni ke konkrétnímu civilnímu protileteckému krytu – evakuujte se do nejbližšího.

<https://www.mcop.cz/kryty/verejne.php>

<https://bezpecnost.praha.eu/mapy/ukryti-a-sireny>

Úkryt by měl být vybaven vodou a základním sociálním zařízením. Pokud máte čas, vezměte si s sebou něco k jídlu, teplé oblečení a toaletní potřeby. Buďte připraveni zůstat v úkrytu několik dní.

V době míru mohou být úkryty využívány k jiným účelům. V případě potřeby však musí být do 48 hodin připraveny a k dispozici. Během krizových stavů je majitel nemovitosti povinen zajistit, aby byl kryt řádně připraven.

Úkryty jsou označeny značkou – modrým trojúhelníkem uvnitř oranžového obdélníku. Tento symbol znamená, že prostory jsou chráněny válečným právem.



Nejbližší civilní protiletecký kryt

Pokud v případě zvýšeného stavu pohotovosti potřebujete úkryt, máte právo vstoupit do nejbližšího úkrytu.



Najděte kryty nebo jiné ochranné stavby v blízkosti vašeho domova, školy a pracoviště.

Stručné shrnutí. Co bychom měli mít připraveno pro případ krize:

Zásoby balené vody na týden (3 litry na osobu a den). Část vody mít zmraženou.

Dostatečné zásoby potravin s dlouhou trvanlivostí: suchary, cereálie, ovesné vločky, těstoviny, rýže, instantní polévky a kaše, sušené mléko, sušenky, sůl a koření. Konzervované maso, ryby, zelenina (fazole, čočka, hrášek, kukuřice), olej, arašídové máslo, ořechy a semena. Cukr, hroznový cukr, med, čokoláda, proteinové tyčinky a sušené ovoce. Káva, čaj, džus, sirup. Potraviny pro děti.

Energie: zdroje tepla a vařiče (resp. gril), které nevyžadují elektřinu + palivo. Plná nádrž nebo nabitá baterie v autě. Kanystry s benzínem.

Dostatečnou zásobu hygienických potřeb: toaletní papír, pytle na odpadky, plastové sáčky, kapesníčky, vlhčené ubrousky, dezinfekční prostředek na ruce, zubní kartáčky a pasty, plenky, menstruační vložky, kleštičky na nehty atd.

Lákárnička: pravidelně užívané léky na týden, léky proti bolesti, horečce a průjmů, obvazy a tekuté obvazy, voděodolné náplasti, dezinfekce, jednorázové rukavice, škrtidlo, záchranářská deka (fólie na udržení tepla), respirátory FFP2 / FFP3, teploměr, pinzeta a nůžky.

Kapitál: dostatek hotovosti na alespoň jeden týden, nejlépe v různých nominálních hodnotách. Debetní nebo kreditní karty.

Věci na přežití mimo civilizaci: jídelní miska, hrnek, příbor, křesadlo, (tuhé) podpalovače, svítilna, čelovka, sekera, multifunkční nůž, polní lopatka, provaz / lano, dezinfekční UV lampy, filtry a tablety na čištění vody, psací potřeby, propisky.

Oblečení: dostatečné množství teplého / funkčního outdoorového oblečení včetně obuvi do každého počasí + tlusté ponožky, čepice, rukavice a šály. **Věci na spaní.** Teplé a skladné přikrývky nebo spací pytle. Karimatky, nafukovací lehátka.

Komunikace, navigace, zdroj světla: Mobilní telefon a nabité velkokapacitní powerbanky + kabely. Rádio napájené bateriemi, solárními panely nebo natahovacím mechanismem. Náhradní baterie. **Aplikace** nainstalované v telefonu: Záchranka + Mapy.cz OFFLINE.

Důležité dokumenty: telefonní čísla zapsaná na papíře, kopie důležitých dokumentů (rodné listy, smlouvy..) zabalené ve vodotěsném obalu a případně na USB disku.

POKUD MÁTE OBAVY

Nejisté časy mohou vyvolávat u lidí obavy a úzkost. Zde je několik tipů, jak zvládat úzkost:

- Promluvte si o svých pocitech s rodinou, přáteli, sousedy nebo organizací zabývající se duševním zdravím. Pomůže vám to cítit se méně osamělí.
- Zapojte se – například tím, že pomůžete ostatním zlepšit jejich připravenost na mimořádné situace. To vám může dát pocit smysluplnosti.
- Dbejte na své zdraví. Dobré jídlo, spánek a fyzická aktivita zmírňují stres a zlepšují pohodu.
- Omezte sledování zpráv. Najděte si úroveň, která vám vyhovuje, a věnujte více času činnostem, které vám dělají radost.
- Pokud trpíte silnou úzkostí, vyhledejte odbornou pomoc.

„Doufejte v nejlepší, očekávejte nejhorší.“

V Praze 15. 1. 2026

Mgr. Jan Dušek, učitel společenských věd a dějepisu na Gymnáziu Budějovická.

Zdroje:

<https://www.chmi.cz/o-chmu/publikace-a-vzdelavani>

<https://mv.gov.cz/krizove-rizeni.aspx>

<https://hzscr.gov.cz/ochrana-obyvatelstva.aspx>

<https://www.72h.gov.cz/cs>

<https://rib.msb.se/filer/pdf/30874.pdf>

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-110#cl1>

<https://www.tosenestane.cz/index.html>

<https://www.scribd.com/doc/274545887/SAS-Prirucka-Jak-Prezit-2>

S připomínkami, podněty a návrhy na vylepšení této příručky kontaktujte autora této příručky osobně nebo mailem na jan.dusek@gybu.cz.