

Civilná ochrana

Maximálna teplota

2. stupeň

Maximálna teplota vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 35°C):

- a) vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- b) nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- c) dodržiavať pitný režim.

3. stupeň

Dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 40°C):

- a) vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- b) dodržiavať pitný režim,
- c) nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- d) pri pobyte na priamom slnku používať ochranné prostriedky pred priamym slnečným žiarením (pokrývka hlavy, ochranné krémy, slnečné okuliare a pod.).

Minimálna teplota

2. stupeň

Dosiahnutie minimálnej teploty vzduchu (M2, < -20°C). Silný mráz:

- a) chrániť sa primerane teplým oblečením a obuvou,
- b) chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom,
- c) vykonať primerané opatrenia na ochranu hospodárskych plodín pred prízemnými mrazmi.

3. stupeň

Minimálnej teploty vzduchu (M3, < -30°C). Veľmi silný mráz: a) urýchlene vyhľadať teplé miesta (obytné zariadenia), b) vykonať primerané opatrenia v priemysle na ochranu pred silnými mrazmi (zateplenie...), c) chrániť nekryté časti tela ochranným (mastným) krémom. Vietor 2. stupeň Výskyt silného

vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V2, priemer > 20 m/s alebo nárazy > 25 m/s):

- a) nezdržiavať sa na voľných plochách,
- b) nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
- c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
- d) odložiť z dvorov voľne položené predmety,
- e) nepúšťať von deti,
- f) zabezpečiť domáce zvieratá,
- g) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
- h) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi obmedziť jazdu po otvorených veterných plochách,
- i) zabezpečiť okná, skleníky, voľne uložené predmety, pozbierať sušiacu sa bielizeň,
- j) pri jazde automobilom znížiť rýchlosť jazdy.

3. stupeň

Výskyt mimoriadne silného vetra, ktorý dosiahne krátkodobo (v nárazoch) rýchlosť (V3, priemer > 25 m/s alebo nárazy > 35 m/s):

- a) keď nie je nutné, nevychádzať z domu,
- b) nezdržiavať sa na voľných plochách,
- c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
- d) nepúšťať von deti,
- e) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
- f) zabezpečiť žeriavy.

Snehové jazyky a záveje

2. stupeň

Intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:

- a) vybaviť vozidlo zimnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
- b) zabezpečiť sa komunikačnými prostriedkami (mobilný telefón, PDA, vysielačka a pod.) pre prípad núdze.

3. stupeň

Mimoriadne intenzívna tvorba snehových jazykov a závejov:

- a) obmedziť pohyb vo vonkajšom prostredí,
- b) obmedziť jazdu vozidlom a inými prostriedkami.

Sneženie

2. stupeň

Silné sneženie pri ktorom spadne S2, > 20 cm nového snehu za 12 h:

- a) na horách sledovať a dodržiavať pokyny horskej služby,
- b) vybaviť vozidlo príslušnými technickými prostriedkami (zimné pneumatiky, snehové reťaze, vlečné lano, lopata a pod.),
- c) v prípade mokrého snehu a silného vetra obmedziť pohyb v lese a v blízkosti elektrických vedení.

3. stupeň

Mimoriadne silné sneženie pri ktorom spadne S3, > 30 cm nového snehu za 12 h:

- a) obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri.

Poľadovica

2. stupeň

Intenzívna tvorba poľadovice:

- a) obmedziť pobyt a pohyb (i dopravnými prostriedkami) v exteriéri,
- b) upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

3. stupeň

Mimoriadne intenzívna tvorba poľadovice:

- a) obmedziť pobyt a pohyb i dopravnými prostriedkami v exteriéri,
- b) upraviť povrch chodníkov tak, aby umožňoval bezpečný pohyb.

Búrky

2. stupeň

Výskyt silných búrok spojené prívalové zrážky s úhrnmi (BD2, >30mm za 1 h) a nárazy vetra s rýchlosťou (BV2, >25m/s):

- a) nezdržiavať sa na voľných plochách,
- b) nezdržiavať sa pri labilných prekážkach,
- c) zatvoriť a zabezpečiť okná a dvere,
- d) odložiť z dvorov voľne položené predmety,
- e) zabezpečiť domáce zvieratá,

- f) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
- g) s ľahkými vozidlami a nenaloženými nákladnými automobilmi nejazdiť po otvorených veterných plochách,
- h) vo voľnej krajine pri búrke prečkať v automobile, alebo vyhľadať nižšie polohy (pozor na ich prípadné zatopenie),
- i) nezdržiavať sa pri vysokých stožiaroch alebo vysokých stromoch,
- j) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň

Výskyt mimoriadne silných búrok spojené s privalovými zrážkami s úhrnom (BD3, 40 mm za 1 h) a nárazmi vetra s rýchlosťou (BV3, >35 m/s):

- a) keď nemusíte, nevychádzať z domu,
- b) nepúšťať von deti,
- c) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
- d) nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
- e) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- f) zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody.

Dážď

2. stupeň

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok (D2, > 50mm za 12 h):

v prípade kritického nedostatku času:

Zanechať akékoľvek činnosti a rýchlo sa odobrať na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto.

pokiaľ máte dostatok času:

- a) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- b) premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí,
- c) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
- d) pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydla,
- e) pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- f) zobrať si nepremokavú obuv a odev,

- g) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- h) informovať svojich susedov,
- i) pripraviť evakuáciu zvierat,
- j) pripraviť si evakuačnú batožinu,
- k) opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom (D3, > 70mm za 12 h):

- a) dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch,
- b) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- c) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- d) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
- e) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.

Hmla

2. stupeň

Výskyt silných hmiel s dohľadnosťou (H2, < 100m):

Ak viditeľnosť nepovoľuje ísť rýchlejšie ako 20 km/hod, a keď nie je možné rozoznať okraj cesty odstavte vozidlo. Na diaľniciach vyhľadať najbližšie odpočívadlo a počkať kým sa hmla rozplynie.

3. stupeň

Výskyt mimoriadne silných hmiel (H3, < 50m):

Obmedziť jazdu vozidlom z bezpečnostných dôvodov.

Koordináčné stredisko IZS	112
Hasičský a záchranný zbor	150
Záchranná zdravotná služba	155
Štátna polícia	158
Mestská polícia	159

ÚLOHY CIVILNEJ OCHRANY

CIVILNÁ OCHRANA ZAHŔŇA NAJMÄ TIETO ÚLOHY A OPATRENIA:

- organizovanie, riadenie a vykonávanie záchranných prác, ktoré spočívajú hlavne v záchrane osôb, poskytnutí predlekárskej a lekárskej pomoci,
- vyslobodzovaní osôb a v odsune ranených,
- organizovanie a zabezpečovanie hlásnej a informačnej služby,
- poskytovanie núdzového zásobovania a núdzového ubytovania,
- zabezpečovanie a vykonávanie ukrytia a evakuácie,
- vykonávanie proti-radiačných, protichemických a proti-biologických opatrení,
- organizovanie, riadenie a vykonávanie prípravy na civilnú ochranu,
- posudzovanie umiestňovania stavieb a využívania územia a dodržiavania záujmov civilnej ochrany na teritóriu pri územnom a stavebnom konaní a technických parametrov zariadení civilnej ochrany,
- zabezpečovanie a vykonávanie edičnej, vedeckovýskumnej a vývojovej činnosti v civilnej ochrane.

VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti, uveďte:

- svoje meno,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin ap.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, ap.),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti sťažený prístup, uveďte spôsob

prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty.

NIEKTORÉ POJMY CIVILNEJ OCHRANY

1. Ohrozenie je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.
 2. Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa alebo teroristický útok.
 3. Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov a počas ktorej sú vykonávané opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.
-

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov !!!

VAROVANIE OBYVATEĽSTVA

Varovanie obyvateľstva je jedno z najdôležitejších opatrení civilnej ochrany. Varovanie je vykonávané varovnými signálmi uskutočňovanými prostredníctvom sirén. Varovné signály sú následne dopĺňané hovorenou informáciou prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov.

Ak zaznie varovný signál...

- vznikla mimoriadna udalosť,
- podľa tónu signálu a dĺžky jeho trvania zistíte, pred

čím vás varuje,

- počúvajte následnú hovorenú informáciu vysielanú rozhlasom, televíziou alebo hlásením obecného (mestského) rozhlasu.

VAROVNÉ SIGNÁLY A SIGNÁL KONIEC OHROZENIA

VŠEOBECNÉ OHROZENIE

sa vyhlasuje **dvojminútovým kolísavým tónom sirén** a následne je doplnený slovnou – hovorenou informáciou o podrobnostiach a charaktere ohrozenia. Počas vojnového stavu a počas vojny sa ním vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu.

OHROZENIE VODOU

sa vyhlasuje **šestminútovým stálym tónom sirén** a následne je doplnený slovnou informáciou

KONIEC OHROZENIA

dvojminútový stály tón sirén bez opakovania

KEĎ ZAZNIE VAROVNÝ SIGNÁL SIRÉNY

pri pobyte v budove

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor – uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- riadte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti

- bez dozoru,
- zachovávajújte rozvahu a pokoj,
- budovu opustite len na pokyn.

pri pobyte mimo budovu

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou,
- vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

PODOZRIVÁ ZÁSIELKA

POSTUP MANIPULÁCIE S PODOZRIVOU ZÁSIELKOU

- Netriasť so zásielkou, neotvárať a nevyberať obsah.
- Vložiť zásielku do plastového vrečka alebo iného vhodného uzatvárateľného obalu, prípadne zakryť.
- Pri vysypaní obsahu tento neutierať (nevíriť), ale okamžite zakryť fóliou, papierom, smetným košom ap. a už neodkrývať.
- Ak sa prášok dostal na odev, tento vyzliecť a ďalej s ním manipulovať podobne ako s podozrivou zásielkou.
- Upozorniť nadriadeného o udalosti a nahlásiť ju na tiesňovú linku 112, 158, 150.
- Opustiť miestnosť, vypnúť ventiláciu, uzatvoriť okná a dvere, zabrániť vstupu do miestnosti iným osobám.
- Označiť miestnosť oznamom **POZOR, PODOZRIVÁ ZÁSIELKA ! NEVSTUPOVAŤ !**
- Umyť si ruky mydlom a vlažnou vodou, pri kontaminácii odevu odporúčame osprchovať sa od hlavy nadol.
- Vypracovať zoznam osôb, ktoré prišli do styku so

zásielkou, prípadne boli v rovnakej miestnosti a tento odovzdať veliteľovi zásahu.

- Po príchode zasahujúcich jednotiek správať sa podľa pokynov veliteľa zásahu.

Identifikačné znaky podozrivej zásielky

- Veľa známok na obálke.
- Neznámy odosielateľ.
- Nesprávne napísaná adresa, nesprávne tituly a oslovenie adresáta.
- Uvedené tituly, ale žiadne meno a priezvisko.
- Gramatické chyby, neuvedená spiatočná adresa.
- Olejové alebo farebné škvrny, podozrivý zápach.
- Vyššia hmotnosť listu.
- Tvarovo nesúmerná alebo nerovná obálka, vyčnievajúce drôty alebo kovové fólie.
- Veľa zabezpečovacieho materiálu, ako lepiace pásky, nálepky ap.
- Veľa nápisov a označení, farebne a tvarovo pútavých nálepiek s textom alebo obrázkami.
- Označenie na obálke ako „dôverné“, „do vlastných rúk“ alebo „osobné“.
- Odlišné miesto odoslania na spätnej adrese od miesta odoslania na pošte.

AKO SA SPRÁVAŤ PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU

VŽDY PLATÍ !!!

- ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.
- nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.
- únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky, zastavte motor vozidla a urýchlene opustite kontaminovaný priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,
- oznámte nehodu hasičskej a záchrannej službe, zdravotnej záchrannej službe alebo polícii,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riadte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

Význam čísiel Kemlerovho kódu	Trieda nebezpečnosti
2 – vytváranie plynov tlakom alebo chemickou reakciou	– výbušné látky
3 – horľavosť kvapalín (pár) a plynov alebo kvapalín	– stlačené plyny
4 – horľavosť tuhých látok	– horľavé kvapaliny
5 – oxidujúci (horenie podporujúci) účinok	– horľavé pevné látky
6 – jedovatosť alebo nebezpečenstvo infekcie	– samozápalné látky
7 – rádioaktivita	– látky vyvíjajúce plyny
8 – žieravosť (korozívnosť)	– jedovaté látky
9 – nebezpečenstvo prudkej spontánnej reakcie	– infekčné látky
	– rádioaktívne látky
	– žieraviny

AKO SA SPRÁVAŤ PRI POVODNIACH A ZÁPLAVÁCH

O povodniach a záplavách hovoríme vtedy, keď sa zvýšia hladiny vodných tokov, voda vystúpi zo svojich korýt a zaplaví príľahlé územie.

Pred ohrozením povodňami a záplavami

- vytipujte si bezpečné miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- hodnotné veci zo suterénov, prízemných priestorov a garáží umiestnite do vyššieho poschodia,
- pripravte si vrecia s pieskom na utesnenie nízko položených dverí a okien,
- pripravte si trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- ak ste vlastníkom osobného automobilu, pripravte ho na použitie,
- pripravte sa na evakuáciu osôb, zvierat,
- upevnite veci, ktoré by mohla odniesť voda,
- pripravte si evakuačnú batožinu.

V období povodní a záplav

- opustite ohrozený priestor,
- zbytočne netelefonujte, len v prípade tiesňového volania,
- v prípade vyhlásenia evakuácie dodržujte zásady pre opustenie ohrozeného priestoru, rešpektujte pokyny členov evakuačnej komisie,
- v prípade časovej tiesne sa okamžite presuňte na vytipované miesto, ktoré nebude zaplavené vodou,
- nešírte paniku a nerozširujte neoverené správy.

Po povodniach a záplavách

- nechajte si skontrolovať stav obydľia (statická narušenosť, obývateľnosť), rozvody energií (plyn, elektrická energia), stav kanalizácie a rozvod vody.

- zabezpečte likvidáciu uhynutých zvierat, poškodených potravín, poľnohospodárskych plodín zasiahnutých vodou – riadte sa pokynmi hygienika.
 - informujte sa o miestach humanitárnej pomoci.
 - kontaktujte príslušné poisťovne ohľadom náhrady škôd, prípadne obec alebo mesto.
-

AKO SA SPRÁVAŤ PRI EVAKUÁЦИИ

V prípade, ak musíte rýchlo opustiť priestor ohrozenia alebo sa nachádzate v uzatvorených priestoroch, vykonajte nasledovné opatrenia:

- uzatvorte prívod plynu, vody a elektriny,
- pripravte si a vezmite so sebou najnutnejšie veci (doklady, cenné veci malých rozmerov, lieky a pod.), uzamknite byt,
- presvedčte sa, či vaši susedia vedia o vzniknutej situácii,
- v prípade, ak sa vo vašom okolí nachádzajú deti bez dozoru, starí alebo nevládni ľudia – pomôžte im,
- dodržujte pokyny osôb a príslušných orgánov, ktoré zabezpečujú evakuáciu,
- použite prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- priestor opúšťajte najkratšou cestou, podľa možností **kolmo na smer vetra**,
- vždy zachovávajte rozvahu!

EVAKUAČNÁ BATOŽINA

- osobné doklady, dôležité dokumenty, peniaze, cennosti malých rozmerov,
- osobné lieky, vitamíny a nevyhnutné zdravotnícke potreby,
- základné trvanlivé potraviny a nápoje v nepriepustných

- obaloch na 2-3 dni,
- predmety osobnej hygieny a dennej potreby,
 - náhradná bielizeň, odev, obuv, nepremokavý plášť,
 - prikrývka, spací vak,
 - vrecková lampa, sviečka a zápalky,
 - ďalšie nevyhnutné osobné veci podľa potreby a uváženia (mobilný telefón),
 - pre deti nezabudnite pribaliť hračku.

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 25 kg pre deti a do 50 kg pre dospelých

ÚKRYTOVÁ BATOŽINA

– obdobne ako evakuačná –

Odporúčaná hmotnosť evakuačnej batožiny: do 10 kg pre deti a do 15 kg pre dospelých

Zoznam vecí, ktoré je zakázané brať do úkrytu:

- zbrane všetkého druhu,
- alkohol a iné návykové látky,
- zapáchajúce a ľahko zápalné látky,
- objemné predmety, kočíky, periny ap.,
- domáce zvieratá, psy, mačky a iné,
- zapaľovače, cigarety, ponorné variče,
- jedlá podliehajúce rýchlemu znehodnoteniu.

AKO SA SPRÁVAŤ V ÚKRYTE

- správajte sa zodpovedne a riadte sa úkrytovým poriadkom, dbajte na pokyny obsluhy úkrytu,
- neplytvajte vodou a potravinami,
- udržiujte čistotu a poriadok,
- chovajte sa pokojne, vzájomne si pomáhajte,
- nefajčite, nepoužívajte otvorený oheň a elektrické spotrebiče.

IMPROVIZOVANÁ OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST A POVRCHU TELA

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sú určené na ochranu dýchacích ciest a očí, ak neboli vydané ochranné masky a prostriedky na ochranu povrchu tela.

Improvizované prostriedky individuálnej ochrany sa používajú najmä pri:

- presune osôb do úkrytov,
- úniku z priestoru zamoreného nebezpečnou látkou,
- prekonávaní zamoreného priestoru,
- evakuácii obyvateľstva.

Ochrana hlavy

Odporúča sa použiť čiapky, šatky, šály, cez ktoré je vhodné natiahnuť kapucňu, prípadne nasadiť ochrannú prilbu (najlepšie cyklistickú, pracovnú, lyžiarsku a podobne).

Najvhodnejším spôsobom ochrany úst a nosa je prekrytie týchto častí kusom flanelovej tkaniny alebo froté uterákom mierne navlhčeným vo vode, vodnom roztoku sódy alebo kyseliny citrónovej. Oči chránime okuliarmi uzavretého typu (potápačské, plavecké, lyžiarske a podobne). Vetracie prieduchy na okuliaroch prelepíme lepiacou páskou.

Ochrana trupu

Všeobecne platí zásada, že každý druh odevu poskytuje určitú mieru ochrany, pričom väčší počet vrstiev zvyšuje koeficient ochrany. Na ochranu môžete použiť dlhé zimné kabáty, bundy, nohavice, kombinézy, šuštiakové športové súpravy. Použité ochranné odevy je nutné dostatočne utesniť na krku, rukávoch a nohaviciach. Netesnené zapínanie a rôzne nežiadúce trhliny v odeve je nutné prelepiť lepiacou páskou. Ku všetkým ochranným odevom je vhodné použiť nepremokavý plášť (napr. plášť do

dažďa) alebo plachtu prehodenú cez hlavu.

Ochrana rúk a nôh

Veľmi dobrým ochranným prostriedkom rúk sú gumené rukavice. Pre ochranu nôh sú najvhodnejšie gumené a kožené čižmy, kožené vysoké topánky. Pri použití nízkyh topánok je vhodné zhotoviť si návleky z igelitových vrecúšok alebo tašiek.

Pri použití improvizovanej ochrany je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- celý povrch tela musí byť zakrytý,
- všetky ochranné prostriedky je nutné čo najlepšie utesniť,
- na dosiahnutie vyšších ochranných účinkov kombinujte viac ochranných prostriedkov alebo použite odev v niekoľkých vrstvách.