

Odolnost nezačíná strachem.
Začíná tím,
že víme, co dělat.



Vytvořil:
Lžolam Spravedlivý
2026
♥



ODOLNÝ OBČAN ♥

Příručka pro malé i velké krizové situace.



ODOLNÝ OBČAN

Příručka pro malé i velké
krizové situace.

15
praktických
témat,
která je lepší znát dřív,
než je budete potřebovat.



Jednoduše



Prakticky



Bez zbytečné paniky



Lžolam Spravedlivý
2026
♥



Klid začíná ve skříni.

Tři dny zásob nejsou bunkr. Jsou to tři dny klidu navíc. 😊

Na internetu máme zásoby názorů na tři světové války. Doma ale často chybí základní věci. Tři dny zásob nejsou bunkr – jsou to tři dny klidu navíc a rozumná rezerva pro běžné výpadky.

1



Proč právě 72 hodin?

První tři dny bývají při krizích nejnáročnější. Záchrané složky řeší nejvážnější situace a nemusí se hned dostat ke každému. Když zvládnete 72 hodin sami, dáte jim prostor pomoci tam, kde je to nejvíc potřeba.

2



Co má být doma?

Voda, trvanlivé jídlo, potřebné léky, hygiena, svítilna, rádio, náhradní baterie, powerbanka. Důležité kontakty na papíře a trochu hotovosti. Myslete i na děti, seniory, zvířata a své specifické potřeby.

3



Začni vodou. Jídlo bez zásuvky.

Vodu mějte alespoň 2 litry na osobu a den (celkem 6 litrů na tři dny). Vybírejte i potraviny bez nutnosti vaření – konzervy, trvanlivé pečivo, oříšky, sušené ovoce či hotová jídla. Těstoviny, rýži a vločky berte jako zásobu pro případ ohřevu.

Bez vody jsou i ty nejlepší těstoviny spíš optimismem než večerí.

4



Zbytek není žádná věda.

Přidej lékárníčku, hygienu, svítilnu, rádio na baterie nebo kliku, powerbanku a důležité kontakty na papíře. Drobné bankovky se hodí. Zásoby průběžně kontroluj a obměňuj.



Praktické pravidlo:

Nekupujte zbytečnosti, které doma běžné nepoužíváte. Nejlepší jsou zásoby, které běžně jíte a čas od času obměníte. Cílem není plný sklep, ale klidná hlava, když to na chvíli nefunguje.

01
ZÁSoby
NA TŘI DNY

PANIKA NENÍ ZÁSOBOVACÍ PLÁN.

PŘIPRAV SE DNES.
V KRIZI SE HODÍ KLID, NE IMPROVIZACE.



VODA A JÍDLO

- Min. 2 litry vody na osobu a den (6 l na 3 dny).
- Trvanlivé potraviny bez vaření (konzervy, trvanlivé pečivo, oříšky) i s ohřevem (rýže, těstoviny, vločky).
- To, co běžně jíte a používáte.



ZDRAVÍ A HYGIENA

- Lékárníčka a pravidelné užívání léky.
- Hygienické potřeby (toaletní papír, mýdlo, dezinfekce).
- Potřeby pro děti, seniory a vlastní zdravotní situaci.



SVĚTLO A INFORMACE

- Svítilna a náhradní baterie.
- Rádio na baterie nebo kliku.
- Nabitá powerbanka.
- Důležité kontakty na papíře.



HOTOVOST A DALŠÍ

- Drobné bankovky a mince.
- Potřeby pro děti nebo seniory.
- Krmivo a potřeby pro zvířata.
- Věci podle domácnosti: plenky, speciální strava, brýle, nabíječky.



DNES: Projdi zásoby a sepiš, co chybí.



Když proud vypadne, klid pomáhá.

Zírat na zhasnutý router ještě nikdy elektrinu nevyrobilo. Ani opakované mačkání vypínače není vyjednávání s elektrárnou. Když vypadne proud, pomůže jednoduchý plán: zjistit, co se děje, rozsvítit bezpečně, šetřit baterii a zachovat klid.

1

Ověř, co se děje.

Zjisti, jestli je bez proudu jen jeden spotřebič, celý byt nebo i okolí. Zkontroluj běžné přístupné jističe, zeptej se sousedů nebo sleduj informace distributora. Když je závada doma, je to jiná situace než výpadek v celé oblasti.

2

Udrž světlo a podle potřeby teplo.

Použij svítilnu nebo LED lucernu. Pokud je doma chladno, připrav deky a další vrstvu oblečení. Klid a světlo pomáhají víc než improvizace s otevřeným ohněm.

3

Šetři chlad i baterii.

Lednici a mrazák otevírej co nejméně. Mobil dej do úsporného režimu a omez videa, stahování a zbytečné hovory.

4

Zůstaň ve spojení.

Sleduj pokyny obce, distributora a poslouchej rádio na baterie. Mobilní sítě mohou být přetížené, takže se nespolehej jen na internet. Důležité zprávy je dobré mít z více zdrojů.



Důležité upozornění:

Venkovní gril a vařič patří ven. Uvnitř hrozí otrava a požár. Otevřené okno z obývací zahrady neudělá. Když proud vypadne, vypni také sporák a další spotřebiče, které by se po návratu proudu mohly nečekaně spustit.



ODOLNÝ
OBČAN
02
SÉRIE

WI-FI NEJDE, BATERKA ANO

Když vypadne proud,
pomůže klid a jednoduchý plán.



KDYŽ VYPADNE PROUD



OVĚŘ, CO SE DĚJE

- Je bez proudu jen jeden spotřebič, byt nebo okolí?
- Zkontroluj jističe.
- Sleduj informace distributora.



UDRŽ SVĚTLO A TEPLU

- Použij svítilnu nebo LED lucernu.
- Připrav deky a další vrstvu oblečení.
- Vyhní se nebezpečným improvizacím s ohněm.



ŠETŘI CHLAD I BATERII

- Lednici a mrazák otevírej co nejméně.
- Zapni úsporný režim mobilu.
- Omez videa, stahování a zbytečné hovory.

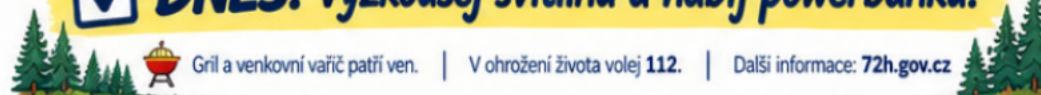


ZŮSTAŇ VE SPOJENÍ

- Poslouchej rádio na baterie.
- Sleduj pokyny obce a distributora.
- Měj důležité kontakty offline (na papíře).
- Nespolehej jen na internet.



DNES: Vyzkoušej svítilnu a nabij powerbanku.



Gril a venkovní vařič patří ven.

V ohrožení života volej 112.

Další informace: 72h.gov.cz

Než pošleš zprávu dál, ověř si ji.

V krizové situaci se špatná informace dokáže rozběhnout rychleji než ta správná. Stačí stará fotka, vytržený screenshot nebo video bez kontextu a za chvíli řeší půl města něco, co se vůbec nestalo. Nemusíš být detektiv. Stačí čtyři rychlé kontroly.

1



Najdi, odkud to opravdu pochází.

Neřeš jen, kdo ti zprávu poslal. Otevři původní článek, příspěvek nebo oficiální oznámení a zjisti, kdo informaci skutečně vydal. Screenshot bez odkazu je jen obrázek se sebevědomím. Dnes lze pomocí AI vytvořit nebo upravit i velmi přesvědčivé video či hlas.

2



Zkontroluj čas a místo.

Je zpráva opravdu z dneška? A týká se vůbec tvého okolí? Staré fotografie povodně, požáru nebo nehody se při nové události rády vracejí do oběhu v novém kabátě. Datum, místo a původní kontext často odhalí problém během pár sekund.

3



Hledej potvrzení, ne další kopii.

Deset účtů sdílejících stejný screenshot není deset zdrojů. U důležitých informací zkontroluj obec, hasiče, policii, distributora nebo jiné důvěryhodné zdroje. Čím závažnější zpráva, tím větší smysl má hledat nezávislé potvrzení.

4



Nejsi si jistý? Nepřidávej tomu turbo.

Strach, vztek ani počet sdílení nejsou důkaz. Když zprávu neumíš ověřit, nepošílej ji dál jako fakt. V krizi může falešná informace zbytečně vyvolat paniku, zahltit linky nebo poslat lidi úplně špatným směrem.



Důležité upozornění:

Ověřování je důležité, ale ne v okamžiku, kdy jde o bezprostřední bezpečí. Pokud obec, hasiči, policie nebo jiná oprávněná složka vydají pokyn k evakuaci či jiné okamžité opatření, nejdřív jednej podle pokynů. Teprve potom řeš internetovou archeologii.

JAK TO UDĚLAT S CHLADNOU HLAVOU

03
OVĚŘOVAT
HLAVA

SDÍLET UMÍ PRST. OVĚŘOVAT HLAVA.

Než pošleš zprávu dál,
ověř si její zdroj.



NAJDI PŮVODNÍ ZDROJ

- Kdo informaci opravdu vydal?
- Otevři původní příspěvek nebo oznámení.
- Screenshot ani AI video samy o sobě nejsou důkazem.



OVĚŘ ČAS A MÍSTO

- Je to aktuální?
- Je to opravdu odtud?
- Staré foto může dostat nový a úplně falešný příběh.



HLEDEJ POTVRZENÍ

- Zkontroluj obec, hasiče, policii nebo jiný důvěryhodný zdroj.
- Více kopií jedné zprávy není více zdrojů.



NEOVĚŘENO? NESDÍLEJ.

- Emoce nejsou důkaz.
- Když nevíš, napiš raději „nemám ověřeno“.
- Nepřidávej panice další kolečka.



DNES: Najdi a ulož si oficiální kanály své obce a místních hasičů.



V ohrožení života volej 112.

Další informace: 72h.gov.cz

Když musíš ven, vezmi to, co opravdu pomůže.

Evakuace není chvíle na prohrabávání šuplíků a vybírání, co si vzít. V tu chvíli už není prostor hledat doklady, baterky ani staré kabely. Předem připravené evakuační zavazadlo vám ušetří čas, stres a pomůže soustředit se na to nejdůležitější.

1



Doklady a spojení.

Občanka nebo pas, kartička pojišťovny, klíče, hotovost, kontakty i na papíře, mobil, nabíječka a nabitá powerbanka. Telefon bez šťávy není plán.

2



Zdraví a hygiena.

Lékárnička, pravidelně užívané léky alespoň na týden, potřebné brýle a základní hygienické potřeby. Vaše zdravotní potíže si na evakuaci neberou dovolenou.

3



Voda, jídlo a teplo.

Pitná voda, trvanlivé jídlo, které vás nasytí bez vaření, náhradní oblečení a pláštěnka, deka nebo spacák. Nouzové menu nemá fungovat přes mikrovlnku, ale spíš přes krizovku.

4



Světlo a výbava.

Svítilna, rádio na baterie a náhradní baterie. Zavazadlo, které uneseš. Štítek se jménem a telefonem. Pokud to sám snadno neunesesh, není to dobré evakuační zavazadlo.



Důležité upozornění:

Myslete také na děti a domácí zvířata. Malá hračka, potřebné pomůcky, krmivo, vodítko nebo přepravka nejsou zbytečnosti, ale součást přípravy. Děti i zvířata potřebují své věci, které jim pomohou zvládnout evakuaci v klidu.

JAK SI TO PŘIPRAVIT V KLIDU

1

Dej dohromady základ výbavy.

2

ULOŽ na snadno dostupné místo.

3

ZKUS jestli to uneseš.

4

DOPLŇ, co chybí nebo došlo.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Připrav zavazadlo a zkus, jestli ho uneseš.

04

ODOLNÝ
OBČANNEBAL
CELÝ BYT

KDYŽ MUSÍŠ VEN, NEBAL CELÝ BYT.

Evakuační zavazadlo připrav včas.



ZÁKLAD EVAKUAČNÍHO ZAVAZADLA



DOKLADY A SPOJENÍ

- Doklady, klíče a hotovost.
- Kontakty také na papíře.
- Mobil, nabíječka a nabitá powerbanka.



ZDRAVÍ A HYGIENA

- Pravidelně léky na týden.
- Lékárnička a potřebné brýle.
- Hygienické potřeby (toaletní papír, mýdlo, dezinfekce).



VODA, JÍDLO A TEPLA

- Pitná voda.
- Jídlo bez vaření na základní dobu.
- Náhradní oblečení a pláštěnka.
- Deky nebo spacáky.



SVĚTLO A VÝBAVA

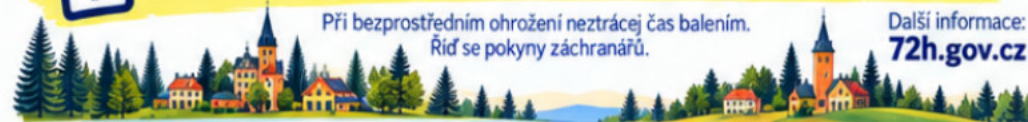
- Svítilna, rádio a baterie.
- Zavazadlo, které uneseš.
- Štítek se jménem a telefonem.



DNES: Připrav zavazadlo a zkus, jestli ho uneseš.

Při bezprostředním ohrožení neztrácej čas balením. Řiď se pokyny záchranářů.

Další informace:
72h.gov.cz



Když pomoc bydlí hned vedle.

Na krizi nemusíme být sami. Naše největší síla je v lidech kolem nás. Když nejde proud, voda nebo je nutná evakuace, pomáhá rodina, sousedé a blízcí. Vyplatí se domluvit včas, než bude pozdě.

1



Rodina a děti.

Domluvte si místo setkání pro případ, že se nebudete moci spojit. Důležitá čísla napiš i na papír. Při evakuaci dej dětem do kapsy kartičku se jménem a kontaktem na blízkého člověka. Malá oblíbená hračka může pomoci víc než další procento baterie.

2



Senioři a blízcí, kteří potřebují pomoc.

Zeptej se předem, co konkrétně potřebují: léky, brýle, pomůcky nebo pomoc s přesunem. Věta „někdo se určitě ozve“ má v krizi mizernou úspěšnost. Je lepší vědět, kdo pomůže komu.

3



Sousedé.

Vyměňte si kontakty, domluvte, kdo má klíče, kdo může pomoci s vodou nebo nákupem a kde se v případě potřeby setkáte. Osamělý člověk o patro níž může potřebovat větší pomoc, než se na první pohled zdá.

4



Domácí zvířata.

Připrav krmivo, vodu, potřebné léky a vybavení pro bezpečný přesun – vodítko, náhubek nebo přepravku podle druhu zvířete. Domluvte se, kdo je v případě nutnosti vezme s sebou. Kočka si sice neumí přečíst evakuační plán, ale pořád je člen domácnosti.



Důležité upozornění:

Pomáhej bezpečně a podle svých možností. Když jde o bezprostřední ohrožení života, neorganizuj hrdinské improvizace – volej 112. Sousedská výpomoc nekončí tím, že záchranáři budou hledat ještě vás.

JAK SI POMOCI VČAS

1

Domluv, kdo komu zavolá.

2

Napiš kontakty a místo setkání.

3

Zeptej se, kdo co potřebuje.

4

Připrav i pro děti a zvířata.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL. Domluv se s jedním sousedem, jak si pomůžete.

ODOLNÝ
OBČAN
05
SÉRIE

KDYŽ POMOC BYDLÍ HNED VEDLE.

Domluv se předem. Mysli i na ty, kteří potřebují pomoc.

Kdyby něco, víme o sobě.



RODINA, SOUSEDÉ A MAZLIČCI



RODINA A DĚTI

- Domluvte si místo setkání.
- Kontakty napiš i na papír.
- Při evakuaci dej dětem kartičku se jménem a kontaktem.



SENIORI A BLÍZCÍ

- Zeptej se, co potřebují: léky, brýle, pomůcky.
- Domluv, kdo pomůže s přesunem.
- Lepší vědět předem, než se spolehat, že se ozvou.



POMOC SOUSEDŮM

- Vyměňte si kontakty.
- Domluvte, kdo má klíče a kdo může pomoci s nákupem nebo vodou.
- Osamělý člověk může potřebovat větší pomoc.



DOMÁCÍ ZVÍŘATA

- Připrav krmivo, vodu a potřebné léky.
- Vodítko, náhubek nebo přepravku podle druhu zvířete.
- Domluv, kdo je v případě nutnosti vezme s sebou.



DNES: Domluv se s jedním sousedem, jak si pomůžete.

Pomáhej bezpečně. V ohrožení života volej 112.



Další rady:
72h.gov.cz

Klid se neporoučí. Pomáhá se mu.

Kdyby šlo napětí uklidnit povel „UKLIDNI SE!“, psychologové by místo ordinací rozdávali megafony. Jenže v krizi hlava nefunguje jako tlačítko. Vedle vody, léků a baterek se proto hodí mít připravené i něco, co do batohu nenacpeš: domluvu, trpělivost a člověka, se kterým můžeš mluvit.

1



Nejdřív bezpečí.

Zjisti, co se děje, co hrozí a jaké jsou pokyny záchranářů. Když je potřeba jednat, jednejte. Nemusíte během pěti minut vymyslet záchranu celé republiky a ještě k tomu opravit sousedovi router.

2



Pauza od komentářů.

Sleduj ověřené informace a důležitá varování, ale nemusíš průběžně pročítat každou hádku na Facebooku. Podněty zvenku většinou nejsou tajný krizový plán. Jeden člověk, který přesně ví, kdo jsi a co se děje, bývá často užitečnější než stovka cizích hlasů.

3



Mluv a naslouchej.

Zkus otázku „Co teď potřebuješ?“ a dej druhému prostor odpovědět. Obavy nezlehčuj a nepořádejte soutěž, kdo má větší právo být vystresovaný. Dětem vysvětluji situaci jednoduše, pravdivě a přiměřeně věku.

4



Běžný režim pomáhá.

Pít, jíst, odpočinek a jednoduché činnosti pomáhají víc, než vypadají. Dětem dej malý úkol, který zvládnou – třeba přinést deku nebo vybrat hru. Chvilku společného hraní může dát rodině potřebnou přestávku od neustálého řešení krize.



Důležité upozornění:

Když je toho na vás moc, řekněte si o pomoc. Pro dospělé je k dispozici Linka první psychické pomoci **116 123** zdarma a nonstop. Při bezprostředním ohrožení života volejte **112**.

JAK UDRŽET KLID V CHODU

1

Ověř
co hrozí
a co teď hoří.

2

Ztiš
hluk, komentáře
a chaos.

3

Naslouchej
co kdo právě
potřebuje.

4

Drž režim
pít, jíst
a jednoduchost.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Zeptej se blízkého, co mu pomáhá zvládat stres.

ODOLNÝ
OBČAN
06
SÉRIE

KLID SE NEDÁ ZAKŘIČET.

Naslouchej. Drž jednoduchý režim. Řekni si o pomoc.

Jsem
tady s tebou.



JAK PODPOŘIT SEBE I DRUHÉ



NEJDŘÍV BEZPEČÍ

- Zjisti, co se děje a co hrozí.
- Řiď se pokyny záchranářů.
- Pak řeš jeden krok po druhém.



PAUZA OD KOMENTÁŘŮ

- Sleduj ověřené informace.
- Dej si pauzu od komentářů.
- Důležitá varování neignoruj.



MLUV A NASLOUCHEJ

- Ptej se: Co teď potřebuješ?
- Obavy nezlehčuj.
- Dětem vysvětluji podle věku.



BĚŽNÝ REŽIM POMÁHÁ

- Dbej na pití, jídlo a odpočinek.
- Dětem dej malý zvládnutelný úkol.
- Řekni si o pomoc.



DNES: Zeptej se blízkého, co mu pomáhá zvládat stres.

Psychická podpora pro dospělé: **116 123** • zdarma, nonstop.
V ohrožení života volej **112**.

Další rady:
72h.gov.cz

Když voda neteče, rozhoduje zásoba a plán.

Otočit kohoutkem desetkrát za sebou není přivolávání deště. A vyhrůžný pohled do dřezu zásobování taky neobnoví. Když voda přestane téct, nejdřív řešíš pití, vaření, mytí rukou a návštěvu toalety. Právě proto je dobré mít doma zásobu vody a jednoduchý plán, co dělat dál.

1



Pití má přednost.

Nouzové minimum pro dospělého jsou alespoň 2 litry pitné vody denně jen na pití. Na 3 dny tedy počítej minimálně 6 litrů na osobu. Na vaření a hygienu budeš potřebovat další vodu. Mysli i na děti a domácí zvířata.

2



Ověř, co se děje.

Sleduj informace od vodáren a obce. Zjisti, jaký je rozsah výpadku, kde jsou místa náhradního zásobování a jak dlouho bude odstavka trvat. Připrav si čistý uzavíratelný kanystr určený na pitnou vodu.

3



Ne každá voda je pitná.

Čirá voda nemusí být automaticky bezpečná. Používej balenou vodu nebo vodu z oficiálního výdejního místa. Pokud vodárny oznámí zákaz pití vody, řiď se jejich pokyny a nespolehej jen na vzhled, chuť ani sousedovo „já to piju celý život“.

4



Nouzová toaleta bez tajnosti.

Když nejde splachovat, lze použít pevný plastový pytel v nádobě či míse a přidat savý materiál (např. papír nebo kočkolit). Po použití pytel pevně zavážeš a uložíš na vhodné místo. Dbej na hygienu rukou. Tohle jednoduché řešení pomůže zvládnout nepříjemnou situaci důstojně a s čistotou.



Důležité upozornění:

Zásoby doplň postupně při běžných nákupech. Čistý kanystr, uložený kontakt na vodárny a přehled o náhradních výdejních místech pomůžou víc než sprint mezi poloprázdnými regály vody v supermarketu.

JAK TO ZVLÁDNOUT V KLIDU.

1

Spočítej pitnou vodu pro domácnost.

2

Ověř co hlásí obec a vodárny.

3

Připrav čistý kanystr a zásobu.

4

Řeš hygienu a nouzovou toaletu.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Připrav čistý kanystr a ulož kontakt na vodárny.

ODOLNÝ
OBČAN07
SÉRIE

KOHOUTEK MLČÍ. ŽÍZEŇ NEPOČKÁ.

Když neteče voda, hodí se zásoba i plán.

Ani kapka.



KDYŽ NETEČE VODA



ZÁSoby NA PITÍ

- Nouzové min. 2 l na dospělého a den na pití.
- Na 3 dny alespoň 6 l.
- Na vaření a hygienu další voda.



OVĚŘ SITUACI

- Sleduj vodárny a obec.
- Zjisti výdej pitné vody.
- Připrav čistý kanystr na pitnou vodu.



BEZPEČNÁ VODA

- Používej balenou vodu nebo pitnou vodu z výdejního místa.
- Při zákazu pití se řiď pokyny vodáren.



NOUZOVÁ TOAleta

- Pevný pytel do mísy, dovnitř savý materiál.
- Po použití zavážeš a uložíš do dalších dvou pytlů.
- Dbej na hygienu rukou.



DNES: Připrav čistý kanystr a ulož kontakt na vodárny.

Neznámá voda není automaticky pitná.

Další rady:
72h.gov.cz



Když zazní varování, nejdřív jednej. Telefon počká.

Siréna není kulisa k videu z balkonu. Když zazní varování, může jít o skutečnou hrozbu. Nejdřív zjistí, co se děje, dostaň sebe i blízké do bezpečí a teprve potom řeš telefon, fotky nebo komentáře.

1 Poznej signál.

Všeobecná výstraha je kolísavý tón sirény trvající 140 sekund, který se může opakovat. Pravidelná zkouška má stálý tón a obvykle probíhá první středu v měsíci ve 12 hodin. Po zaznění signálu sleduj další informace.

2 Vyhledej bezpečí.

V mnoha případech pomůže nejbližší zděná budova. Při povodni může být bezpečnější vyšší místo. Univerzální odpověď neexistuje – záleží na typu hrozby. Nejdřív bezpečí, potom zvědavost.

3 Když se ukrýváš.

Zavři okna a dveře, vypni větrání a klimatizaci. Další kroky proved' podle konkrétní hrozby. Sklep není vhodný pro každé nebezpečí (při některých látkách může být zvlášť nevhodný). Sleduj aktuální pokyny.

4 Řiď se pokyny.

Sleduj obecní rozhlas, rádio a oficiální informace od úřadů. Uposlechni případnou výzvu k evakuaci. Na tísňovou linku **112** nevolej jen proto, abys zjistil, proč siréna houká – je určena pro skutečné nouzové situace.



Důležité upozornění:

Předem si poslechni oficiální ukázkou všeobecné výstrahy. Když člověk ví, co slyší, nepanikáří a neplete si cvičení se začátkem apokalypsy.

JAK REAGOVAT V KLIDU

1

POSLECHNI
ukázkou
všeobecné výstrahy.

2

ROZLIŠ
zkoušku
a skutečné varování.

3

UKRYJ SE
podle typu
hrozby.

4

SLEDUJ
hlášení
a pokyny.



DNES: Poslechni si ukázkou všeobecné výstrahy.

ODOLNÝ
OBČAN08
SÉRIE

SIRÉNA HOUKÁ. SELFIE POČKÁ.

Poznej varování. Zjisti hrozbu. Jednej.



CO DĚLAT PŘI VAROVÁNÍ



POZNEJ SIGNÁL

- Kolísavý tón 140 s = všeobecná výstraha.
- Zkouška má stálý tón.
- Poslouchej další hlášení.



VYHLEDEJ BEZPEČÍ

- Obvykle nejbližší zděná budova.
- Při povodni může být vhodné vyšší místo.
- Řiď se typem hrozby.



KDYŽ SE UKRÝVÁŠ

- Zavři okna a dveře.
- Vypni větrání a klimatizaci.
- Sklep není vhodný pro každou hrozbu.



ŘIĎ SE POKYNY

- Sleduj obecní rozhlas a rádio.
- Uposlechni výzvu k evakuaci.
- Na 112 nevolej jen pro informace.



DNES: Poslechni si ukázkou všeobecné výstrahy.

Zkouška: stálý tón 140 s,
zpravidla 1. středu v měsíci ve 12:00.

V ohrožení života
volej **112**.

Další rady:
hzscr.gov.cz



Dveře zamykáš. Účty taky?

Doma zamykáme dveře automaticky. U e-mailu, fotek a účtů to někdy necháváme dokorán. V krizi navíc přibývá podvodných zpráv, falešných odkazů a pokusů dostat se k našim datům. Pár jednoduchých návyků umí udělat překvapivě velký rozdíl.

1 Každý důležitý účet má vlastní heslo.

Používej dlouhá a jedinečná hesla. Stejně heslo pro e-mail, banku a sociální sítě znamená, že jeden únik může otevřít několik dveří najednou. Správce hesel může pomoci. Jedno heslo na všechno je digitální univerzální klíč. A ten nechceš ztratit.

2 Zapni druhé ověření (2FA).

Zapni vícefaktorové ověření. Použij mobilní aplikaci nebo bezpečnostní klíč. 2FA výrazně znesnadní útočníkům přístup k tvým účtům, i kdyby získali tvé heslo. SMS je stále lepší než žádná druhá ochrana, ale samotná SMS není nejbezpečnější volba.

3 Odkaz není povel.

Podezřelý e-mail, SMS a zprávy neotevírej automaticky. Nikomu neposílej heslo, ověřovací kód ani citlivé údaje. Když tě někdo nečekaně kontaktuje (např. banka, úřad nebo jiná instituce), ověř si jeho identitu přes oficiální web nebo telefonní kontakt. Na neznámé odkazy neklikej. Čím víc zpráva tlačí na rychlou akci, tím víc si zaslouží tvé klidné ověření.

4 Zálohuj to, co nechceš ztratit.

Fotografie, dokumenty, důležité kontakty a další nenahraditelná data pravidelně zálohuj. Ideálně na jiný disk nebo do cloudu a měj jednu kopii mimo zařízení. Záloha ti může ušetřit velké problémy, když zařízení ztratíš, poškodíš nebo se stane obětí útoku.



Důležité upozornění:

Všiměj si podezřelých zpráv a pokusů o podvod (phishing). Ověřuj si, kdo ti píše, a na neznámé odkazy neklikej, zejména pod tlakem nebo ve stresu. Podvodníci často napodobují známé instituce.

DIGITÁLNÍ ČTYŘKA

1

HESLA
Každé důležité jiné.

2

OVĚŘENÍ
Zapni druhé ověření (2FA).

3

ODKAZY
Neotevírej podezřelý.

4

ZÁLOHY
Nezbytné mít jednu kopii mimo zařízení.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL:

Začni hlavním e-mailem a zapni dvoufaktorové ověření a bezpečně ulož záložní kódy.



ODOLNÝ
OBČAN
09
SÉRIE

DVEŘE ZAMYKÁŠ. ÚČTY TAKY?

Digitální pořádek se hodí i v krizi.



ZABEZPEČ ÚČTY A DŮLEŽITÁ DATA



JEDINEČNÁ HESLA

- Pro každý důležitý účet jiné.
- Dlouhé je lepší než krátké.
- Použij správce hesel.
- „123456“ opravdu nestačí.



DRUHÉ OVĚŘENÍ

- Zapni druhé ověření (2FA) všude, kde je to možné.
- Preferuj ověřovací aplikaci nebo jiný bezpečný způsob.
- Záložní kódy ulož bezpečně.



POZOR NA PODVODY

- Náléhavost není důkaz pravosti.
- Neklikej na podezřelý odkazy.
- Nikomu neposílej hesla ani ověřovací kódy.
- Banku nebo úřad ověř přes oficiální kanál.



AKTUALIZUJ A ZÁLOHUJ

- Aktualizuj systém a aplikace.
- Zálohuj důležitá data.
- Nespolehej na jedinou kopii.
- Důležité zálohy měj odděleně od hlavního zařízení.



DNES: Začni hlavním e-mailem a zapni dvoufaktorové ověření.

Při napadení nebo kompromitaci účtu
hledej pomoc přes oficiální zdroje.

V ohrožení života
volej **112**.

Další rady:
nukib.gov.cz

Když nejde sporák, zásoba má pořád nasytit.

Nouzová zásoba jídla není jen něco do skříně. Má fungovat i bez sporáku, varné desky a elektriny. Proto měj doma potraviny, které opravdu sníte, a které vás nasytí alespoň na 72 hodin. Když nejde vařit, rozhoduje jednoduchost, trvanlivost a zdravý rozum – ne hrdinské experimenty.

1



Bez vaření je základ.

Měj doma potraviny připravené k přímé konzumaci: hotové konzervy, trvanlivé pečivo, ořechy a sušené ovoce. Zásoba má fungovat i bez sporáku.

2



Mysli na všechny doma.

Zohleďni alergie, děti a jejich potřeby. Nezapomeň na domácí zvířata a jejich krmivo. Krize není chvíle zjišťovat, co kdo vlastně nejí.

3



Otevři a sněz.

Přidej ruční otvírák a příbor. Zásoby průběžně používej, doplňuj a kontroluj trvanlivost. Jídlo, které běžně jíš, má v nouzi větší šanci uspět.

4



Hlídej chlad.

Lednici a mrazák otevřeš co nejméně. Po delším výpadku je bezpečnější rizikové chlazené potraviny vyřadit. Pochybnou čerstvost netestuj žaludkem.



Praktické upozornění:

Nekupuj nouzové zásoby, které doma nikdo nejí. Lepší je menší, ale použitelná zásoba běžných potravin, kterou průběžně obměňuješ. A nezapomeň: ruční otvírák je v krizi důležitější než hrdinský pohled do spíže.

JAK UDRŽET ZÁSOKY K POUŽITÍ

1

PROJDI
co doma
opravdu jíš.

2

DOPLŇ
jídlo na 3 dny
bez vaření.

3

PŘIDEJ
otvírák, příbor
a krmivo.

4

OBMĚŇUJ
zásoby a sleduj
expirace i chlad.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Sestav jídelníček na 3 dny bez vaření.

ODOLNÝ
OBČAN
10
SÉRIE

HLAD NEPOČKÁ NA ZÁSUVKU.

Zásoby mají nasytit. I když nejde sporák.



JÍDLO NA 72 HODIN



BEZ VAŘENÍ

- Hotové konzervy.
- Trvanlivé pečivo.
- Ořechy a sušené ovoce.



PRO KAŽDÉHO

- Zohleďni alergie a diety.
- Mysli na děti.
- Připrav krmivo.



OTEVŘI A SNĚŽ

- Ruční otvírák a příbor.
- Jídlo, které běžně jíš.
- Zásoby průběžně obměňuj.



HLÍDEJ CHLAD

- Lednici otevřeš co nejméně.
- Bezpečnost je důležitější než chuť.
- Pochybné jídlo vyhod.



DNES: Sestav jídelníček na 3 dny bez vaření.

Rýže a těstoviny potřebují vodu i energii.

Lžolam Spravedlivý • 72h.gov.cz

Když nejde topení, hlavně drž teplo a nerozdělávej malér.

Když přestane fungovat topení, další otočení termostatem už není regulace, ale prosba. Největší riziko vzniká ve chvíli, kdy se někdo pokusí vytápět „vynálezavě“ – třeba grilem, vaříčem nebo jiným nevhodným zdrojem. Oxid uhelnatý je neviditelný a může být smrtelně nebezpečný. Nejlepší je udržet doma teplo, být na to připravený a řídit se osvědčenými pokyny.

1



Vrství oblečení.

Obleč několik suchých vrstev, teplé ponožky a přezůvky. Připrav deky nebo spacáky. Mysli i na izolaci od studené podlahy. Cílem není doma vytvořit tropu, ale zbytečně neztrácet vlastní teplo.

2



Držte se v jedné místnosti.

Zavři dveře do ostatních pokojů, zatáhni závěsy a omez prostory, které potřebuješ vytápět. Pomůže koberec nebo přikrývka proti chladu od podlahy. Nezakrývej větrací otvory potřebné pro bezpečný provoz zařízení.

3



Mysli na všechny.

Sleduj děti, seniory, nemocné i domácí zvířata. Jez, pij a odpočívej. Alkohol není ochrana před zimou a může zhoršit úsudek přesně ve chvíli, kdy ho potřebuješ.

4



Bezpečné teplo, ne domácí experiment.

Gril, vaříč ani jiný otevřený oheň v bytě nikdy nepoužívej. Nepokoušej se vytápět místnost sporákem nebo troubou. Improvizované vytápění může skončit požárem nebo otravou oxidem uhelnatým.



Důležité upozornění:

Oxid uhelnatý nemá vůni, barvu ani chuť. U spalovacích zařízení se hodí funkční detektor CO. Při podezření na otravu opusť nebezpečný prostor, dostaň se na čerstvý vzduch a přivolej záchrannou službu na číslo 112.

JAK ZŮSTAT V TEPLE BEZ RIZIKA

1

OBLÉKNÍ
suché vrstvy
a teplé ponožky.

2

ZAVŘÍ
dveře a závěsy,
drž chlad venku.

3

PŘIPRAV
deky, pití
a společnou místnost.

4

NETOP OHNĚM
gril a elektrocentrálu
nech venku.

DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Vyber jednu místnost a připrav deky pro všechny.

ODOLNÝ
OBČAN
11
SÉRIE

DEKA HŘEJE. GRIL DOMA ZABÍJÍ.

Když nejde topení, drž teplo a neimprovizuj s ohněm.



JAK ZŮSTAT V TEPLE



VRSTVÍ OBLEČENÍ

- Více suchých vrstev.
- Teplé ponožky a přezůvky.
- Deky nebo spacák.



JEDNA MÍSTNOST

- Zavři dveře do ostatních pokojů.
- Zatáhni závěsy.
- Izoluj se od studené podlahy.



MYSLI NA VŠECHNY

- Kontroluj děti, seniory a nemocné.
- Jez, pij a odpočívej.
- Alkohol před zimou nechrání.



BEZPEČNÉ TEPLA

- Gril a venkovní vaříč patří ven.
- Elektrocentrála patří ven.
- Nevytápěj místnost sporákem ani troubou.



DNEŠNÍ ÚKOL: Vyber jednu místnost a připrav deky pro všechny.



Oxid uhelnatý není vidět ani cítit. Nezakrývej nutné větrací otvory.

V ohrožení života volej 112.

Další rady: 72h.gov.cz

Když jde o vteřiny, volej pomoc, ne publikum.

Telefon dnes umí natočit nehodu, přidat filtr a během minuty ji poslat dvěma stovkám lidí. Když ale někdo potřebuje pomoc, hoří nebo hrozí jiné vážné nebezpečí, nejdůležitější funkcí telefonu je stále zavolat na tísňovou linku. Nejdřív pomoc, potom internet.

1



Kam volat.

- 155** – Zdravotnická záchranná služba při náhlém ohrožení zdraví.
- 150** – Hasiči při požáru, úniku nebezpečných látek a dalších událostech vyžadujících zásah.
- 158** – Policie ČR při násilí, trestném činu nebo bezprostředním ohrožení bezpečnosti.
- 112** – Když potřebuješ více složek nebo si nejsi jistý, koho volat.

2



Řekni: KDE.

Uveď obec, ulici, číslo domu, patro a případné orientační body. Čím přesnější místo, tím rychleji může pomoc dorazit. Přesné místo pomůže víc než přesná dávka paniky.

3



Řekni: CO SE STALO A KOLIK LIDÍ POTŘEBUJE POMOC.

Stručně popiš situaci a počet lidí, kterých se týká. Odpověď na otázky operátora. Nemusíš vyprávět celý životní příběh ani mluvit jako televizní komentátor.

4



Řekni: KDO VOLÁ – A NEZAVĚŠUJ PRVNÍ.

Představ se, nech telefon dostupný pro zpětné volání a řiď se pokyny operátora. Pokud se situace změní, ozvi se znovu.



Důležité upozornění:

Tísňové linky jsou bezplatné a slouží pro skutečně mimořádné situace. Nevolej na ně jen kvůli obecným informacím. Když je ale ohrožen život, zdraví, majetek nebo bezpečnost, neváhej a volej.

CO MÍT V HLAVĚ PŘI VOLÁNÍ

1

KDE
místo události

2

CO
co se stalo

3

KDO VOLÁ
jméno a číslo

4

ŘIĎ SE POKYNY
nezavěšuj první



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Dej čísla 155, 150, 158 a 112 i svou adresu na viditelné místo.

ODOLNÝ
OBČAN
12
SÉRIE

VOLEJ POMOC. NE PUBLIKUM.

Operátor potřebuje místo a fakta. Ne počet lajků.



KAM VOLAT, KDYŽ JDE O POMOC

155

ZÁCHRANKA

- Náhlé ohrožení zdraví.
- Popiš, co se stalo a co vidíš.



150

HASIČI

- Požár, nebezpečné látky a další situace vyžadující zásah hasičů.



158

POLICIE ČR

- Násilí, trestný čin nebo bezprostřední ohrožení bezpečnosti.



112

TÍSŇOVÁ LINKA

- Jednotné evropské číslo pomoci. Když potřebuješ více složek nebo nevíš, komu volat.



ŘEKNI: KDE • CO • KOLIK • KDO VOLÁ

Řiď se operátorem. Nezavěšuj jako první.



DNES: Dej čísla 155, 150, 158 a 112 i svou adresu na viditelné místo.



Pomoc začíná před sirénou.

První pomoc není o hrdinství ani dokonalosti. Potřebuješ hlavně klid, bezpečné místo a pár jednoduchých kroků: zajisti bezpečí, přivolej pomoc a začni dělat to, co opravdu pomáhá. Operátor na lince 155 tě může provést krok za krokem.

1



Bezpečí a 155.

Nejprve se rozhlédni, zda nehrozí další nebezpečí (provoz, elektřina, požár apod.). Oslov postiženého a zkontroluj, zda reaguje. Pokud nereaguje, volej 155 nebo 112. Je-li to možné, zapni hlasitý odposlech a řiď se pokyny operátora.



2



Když člověk nedýchá normálně.

Zakloň hlavu a sleduj dýchání nejvýš 10 sekund. Lapavé dechy nejsou normální dýchání. Pokud člověk nedýchá normálně, začni stlačovat střed hrudníku frekvencí 100–120 za minutu do hloubky 5–6 cm. Po každém stlačení nech hrudník znovu vystoupit. Pokud nejsi vyškolený nebo si na vdechy netroufáš, je v pořádku provádět samotné stlačování hrudníku – i tím můžeš zachránit život.



3



AED pomáhá.

Pokud je AED poblíž, pošli pro něj dalšího člověka. Jsi-li sám, použij AED tehdy, pokud je opravdu hned po ruce a nezdrží tě to dlouho. Přístroj zapni a postupuj přesně podle pokynů. Při analýze rytmu i při výboji se postiženého nikdo nesmí dotýkat. Po výboji nebo po pokynu přístroje pokračuj v resuscitaci podle instrukcí.



4



Silné krvácení zastav hned.

Krev, která stříká nebo rychle vytéká z rány, je nebezpečná. Pevně tlač přímo do rány čistou látkou nebo obvazem. Tlak nepovoluj, v případě potřeby přidej další vrstvu. Volej 155. Další postupy (např. škrtidlo) patří do kurzu; s operátorem se domluv, jak je správně použít.



Důležité upozornění:

Tísňové linky jsou pro skutečně nouzové situace. Když je ohrožen život nebo zdraví, nečekej. U první pomoci rozhodují klid, bezpečí a rychlé základní kroky.

CO MÍT V HLAVĚ PŘI PRVNÍ POMOCI

1

BEZPEČÍ
neohroží další
nebezpečí

2

DÝCHÁ?
lapavé dechy
nejdou normální

3

TLAČ HRUDNÍK
100–120/min
5–6 cm

4

AED / KRVÁCENÍ
poslouchej pokyny,
silné krvácení stlač



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL: Najdi si kurz první pomoci s nácvikem.

ODOLNÝ
OBČAN13
SÉRIE

POMOC ZAČÍNÁ PŘED SIRÉNOU.

Zavolej. Poslouchej. Pomáhej.



PRVNÍ POMOC DOSPĚLÉMU



BEZPEČÍ A 155

- Zkontroluj okolí místa.
- Oslov postiženého a zjisti, zda reaguje.
- Nereaguje? Volej 155 nebo 112.
- Je-li to možné, zapni hlasitý odposlech a řiď se pokyny operátora.



RESUSCITACE

- Nereaguje a nedýchá normálně?
- Zakloň hlavu.
- Lapavé dechy nejsou normální dýchání.
- Stlačuj střed hrudníku 100–120 za minutu, 5–6 cm hluboko.
- Pokud si netroufáš, stačí samotné stlačování.



AED POMÁHÁ

- Je-li poblíž, pošli pro něj dalšího člověka.
- Použij AED, pokud je hned po ruce.
- Postupuj podle pokynů.
- Při analýze a výboji se nikoho nedotýkej.
- Po výboji pokračuj v resuscitaci.



SILNÉ KRVÁCENÍ

- Pevně tlač přímo do rány.
- Použij obvaz nebo čistou látku.
- Tlak nepovoluj.
- V případě potřeby přidej další vrstvu.
- Volej 155.



PAMATUJ: BEZPEČÍ • DÝCHÁ? • TLAČ HRUDNÍK • AED • ZASTAV KRVÁCENÍ

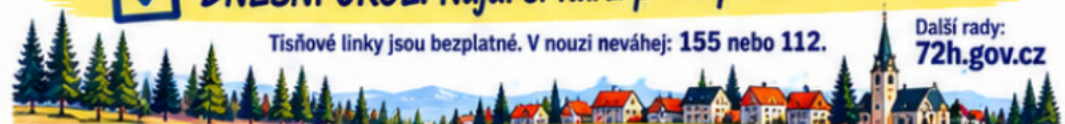
Řiď se operátorem. Pomáhej klidně a jednoduše.



DNEŠNÍ ÚKOL: Najdi si kurz první pomoci s nácvikem.

Tísňové linky jsou bezplatné. V nouzi neváhej: 155 nebo 112.

Další rady:
72h.gov.cz



Když hrozí útok, bezpečí má přednost před hrdinstvím.

Akční hrdina bývá neprůstřelný hlavně díky scénáristovi. My máme svět, telefon a žádnou záruku, že nám někdo natočí pokračování. Při ozbrojeném útoku proto rozhoduje bezpečí. Cílem je přežít, ne se podívat, co se děje.

1

Uteč, když to jde.

Je-li bezpečná cesta ven, okamžitě se vzdal od hrozby. Nech věci být a nenatáče. Varuj ostatní, jen pokud tě to nezdrží. Největší šanci máš, když se dostaneš do bezpečí a vzdálíš se od místa ohrožení.

2

Když utéct nejde, schovej se.

Zamkni a zablokuj dveře. Ztiš telefon včetně vibrací. Buď potichu a mimo dohled. Samotné zmizení z dohledu ještě nestačí – důležité je krytí, které tě ochrání před přímým pohledem, záleží i na tom, za čím se ukrýváš.

3

Přivolej pomoc, jakmile to jde bezpečně.

V Česku volej 158 nebo 112. Pokud nemůžeš bezpečně mluvit, lze na 158 poslat SMS. Uveď, kde jsi a co se děje, a informace, které skutečně znáš. Polohu svého úkrytu nesdílej veřejně na sociálních sítích.

4

Krajní nouze.

Pokud jsi přímo ohrožen na životě a únik ani úkryt nejsou možné, může zbývat fyzická obrana jako poslední možnost. Útočnicka ale nevyhledávej a nesnaž se situaci proměnit v osobní souboj.



Důležité upozornění:

Při příjezdu policie měj prázdné ruce viditelné, poslouchej pokyny a nedělej prudké pohyby. Policisté musí rychle rozlišit hrozbu od civilistů.

CO MÍT V HLAVĚ PŘI ÚTOKU

1

BEZPEČNÁ CESTA?

Najdi ji a uteč, pokud to jde.

2

SCHOVEJ SE

Zamkni, zablokuj a buď potichu.

3

VOLEJ 158/112

Až je to bezpečné. Řekni, kde a co se děje.

4

POSLOUČEJ POLICII

Měj prázdné ruce a nedělej prudké pohyby.



DNEŠNÍ MALÝ ÚKOL:



Všimni si v práci, obchodě nebo kulturním domě, kudy vede bezpečná cesta ven.

Podklady: Policie ČR / postupy při ozbrojeném útoku

Lžolam Spravedlivý / ODOLNOST BEZ PANIKY

ODOLNÝ
OBČAN
14
SÉRIE

NEHRAJ HRDINU. HLEDEJ BEZPEČÍ.

Při ozbrojeném útoku má bezpečí přednost.

UTEČ • SCHOVEJ SE • PŘIVOLEJ POMOC



UTEČ

- Je bezpečná cesta ven?
- Odejdi od nebezpečí.
- Věci nech být.
- Nenatáče.



SCHOVEJ SE

- Když utéct není bezpečné.
- Zamkni a zablokuj dveře.
- Ztiš mobil i vibrace.
- Buď potichu a mimo dohled.



OZNAM

- Až je to bezpečné: volej **158** nebo **112**.
- Řekni, kde a co se děje.
- Na síť nedávej polohu úkrytu.



KRAJNÍ NOUZE

- Nemůžeš utéct ani se ukryt?
- Při přímém ohrožení života se braň jako poslední možnost.



DNES: Všimni si, kudy vede bezpečná cesta ven.

Při příjezdu policie měj prázdné ruce viditelné.
Poslouchej pokyny. Nedělej prudké pohyby.

Lžolam Spravedlivý • Odolný občan • 72h.gov.cz
Nezávislé zpracování



Přečteno? Teď připravit!

Gratulujeme, seriál je za tebou. Teď už nejde o další čtení, ale o pár konkrétních kroků doma. Nemusíš mít všechno hotové za jeden večer. Projdi seznam, označ, co už máš, a postupně doplň, co chybí.



ZÁSoby NA 3 DNY

Pitná voda, jídlo a základní potřeby.

- ☐ Pitná voda – alespoň 2 l na osobu a den
- ☐ Trvanlivé jídlo, které domácnost opravdu jí
- ☐ Hygienické potřeby a základní léky
- ☐ Potřeby pro děti, seniory a domácí zvířata



ZDRAVÍ A VÝBAVA

Lékárnička, svítilna a komunikace.

- ☐ Lékárnička a pravidelně užívané léky
- ☐ Svítilna a náhradní baterie
- ☐ Rádio na baterie nebo powerbanka
- ☐ Teplé oblečení, deky nebo spacák
- ☐ Základní praktická výbava
- ☐ Menší hotovost



KDYŽ MUSÍME VEN

Evakuační zavazadlo (batoh).

- ☐ Doklady, klíče a důležité kontakty
- ☐ Voda a jídlo
- ☐ Náhradní oblečení a obuv
- ☐ Hygienické potřeby
- ☐ Telefon, powerbanka, mapa nebo potřebné informace
- ☐ Potřeby pro děti a domácí zvířata



DOMLUVENO?

Informace a kontakty.

- ☐ Důležitá čísla: 155, 150, 158, 112
- ☐ Kontakty na blízké a sousedy
- ☐ Domluvené místo setkání
- ☐ Plán pro případ přerušení spojení
- ☐ Oficiální informační zdroje
- ☐ Rodina ví, co dělat při varování nebo evakuaci



DNES: Projdi seznam a označ, co už máš.
Doplň jednu věc, která chybí.



Další informace a oficiální návody:
72h.gov.cz/cs/ke-stazeni

Nemusíš připravit
všechno dnes. Důležité je začít.

Pamatujte:
Odolnost začíná doma.
Společně to zvládneme.

ODOLNÝ
OBČAN
15
FINÁLE

PŘEČTENO? TEĎ PŘIPRAVIT!

Malá příprava dnes = méně improvizace zítra.



ZÁVĚREČNÁ KONTROLA DOMÁCNOSTI



ZÁSoby NA 3 DNY

- Pitná voda
- Trvanlivé potraviny
- Hygiena a základní léky
- Potřeby pro děti a zvířata



ZDRAVÍ A VÝBAVA

- Lékárnička
- Svítilna
- Rádio / powerbanka
- Teplé oblečení
- Základní vybavení
- Menší hotovost



KDYŽ MUSÍME VEN

- Doklady a klíče
- Voda a jídlo
- Náhradní oblečení
- Hygienické potřeby
- Telefon a informace
- Potřeby pro děti a zvířata



DOMLUVENO?

- Důležitá čísla
- Kontakty na blízké
- Místo setkání
- Plán pro případ přerušení spojení
- Oficiální informace
- Rodina ví, co dělat



DNES: Projdi seznam a doplň, co chybí.

Zásoby průběžně používej a obměňuj. Výbavu občas vyzkoušej.

72h.gov.cz

