



"Skutečná pohroma je, když nevíte co dělat"Co jsou to mimořádné události?EvakuaceEvakuační zavazadloHlavní zásady pro opuštění bytuJaké jsou dopady mimořádných událostí?Obecná pravidla a zásady chování při vzniku mimořádné událostiPanika v krizové situaciProstředky individuální ochranyPříprava rodiny na krizové situaceStala se mimořádná událostTísňová voláníVarování před nebezpečím

## Panika v krizové situaci

Kdo zažil paniku lidí, určitě nám dá za pravdu, že panika je nebezpečný jev, kterému je třeba za každých okolostí předcházet! Určitě vám teď prolétla hlavou myšlenka: „Ale jak?“. Velmi dobrá otázka! Jak zabránit panice, když se už dav lidí dal do pohybu a já jsem v tomto davu?! Takováto situace může představovat už jen boj o holý život, kdy ani nemůžeme brát ohled na ostatní!

Je to až „hrozná“ představa, že se můžeme velmi snadno dostat do takovéto vážné, život ohrožující situace - vždyť posudte sami: požár nebo exploze v kině, na diskotéce, v supermarketu, ve škole, v podniku, v budovách, panika na mítinku, teroristický útok, apod.



Ve vteřině se všichni lidé okamžitě chtějí dostat ven a za každou cenu si zachránit život, protože se cítí ohroženi (člověk pod vlivem emocí je schopný obětovat i své nejbližší!). Lidé reagují pudově, t.j. iracionálně - na základě svých instinktů. Lidé se bezhlavě rozeběhnou k východu, kde hrozí riziko ušlapání a udušení. Ušlapat někoho může dav na kterémkoliv místě, jestliže dojde k pádu osoby na zem. Další nebezpečné místo představují schody (jestliže je to možné, je třeba se držet zábradlí), zlomy chodeb apod.

Jestliže lidé vlivem emocí podlehnou hrůze, strachu, a na základě iracionálního myšlení pocítí bezvýchodnost situace, budou reagovat pod vlivem těch nejnižších pudů.

### **Panika se projevuje dvěma způsoby:**

1. pudovým útekem, který je velmi nebezpečný, protože ohrožení lidé jsou často ochotni udělat cokoli, aby se zachránili,
2. nebo apatií, při které lidé podlehnou beznaději a svůj život nechávají na pospas osudu.

## **V krizové situaci máme 2 možnosti, jak ochránit zdraví své a svých blízkých:**

1.

Je nutné zachovat klid mezi lidmi – reagovat musíme okamžitě, jakmile zaregistrujeme nebezpečí, protože ve chvíli, kdy se lidé dají do pohybu (křik, běh – panika), bude už naše snažení zbytečné (dav nás jednoduše převálcuje). Postavíme se a rozhodným hlasem zakřičíme: "Klid, pomalu, pomalu, je to v pořádku, klid, nic se neděje! Pomalu opustíme sál! Po jednom, v klidu, máme čas!".

2.

Jestliže se nám nedaří zachovat klid mezi lidmi, tak se musíme postarat o sebe a o lidi v naší bezprostřední blízkosti, jestliže to situace umožňuje.

Jestliže jsme blízko dveří a dav by nás ohrozil, tak musíme ohrožený prostor opustit mezi prvními, tedy co nejdříve. Okamžitě informujeme záchranáře a zabezpečujeme co nejrychlejší opuštění prostoru lidí u východu, čímž zvýšíme průchodnost východu!

Jestliže jsme dále od dveří a začlenění se do bezhlavě unikajícího davu představuje značné riziko, raději počkáme a vyhodnotíme situaci podle potřeby: vyrobíme si improvizovanou ochranu dýchacích cest, pokusíme se uhasit požár, zjistíme, zda k úniku neexistuje boční východ, okno, poskytneme první pomoc zraněným apod.

Je třeba si uvědomit, že při běžných situacích by ohrožené osoby ve většině případech opustili ohrožený prostor v požadovaném čase a bez problémů, bez zranění. Emoce některých lidí ale přerostou až do stavu nepřičetnosti a reakce těchto lidí nejsou úměrné závažnosti situace. Vzniká panika, která při evakuaci většího počtu lidí z ohroženého prostoru často způsobí ušlapání a udušení lidem, kteří ani nebyli v přímém ohrožení života.

Praxe jasně dokazuje, že lidé kteří jsou informovaní, znají rizika ohrožení a vědí jak se mají v konkrétní situaci chovat, dokážou reálně posoudit ohrožení a v maximální míře mu i čelit, a to i v případě, že jsou si vědomi ohrožení vlastního života.

### **Jinými slovy lze říci, že stupeň iracionálního jednání (jednání pod vlivem silných emocí - pudů) je přímo úměrný nedostatku informací a ne riziku situace!!!**

Dále je velmi důležité uvědomit si, že každý člověk je psychicky ovlivnitelný. Jeden člověk může svým konáním strhnout na svoji stranu celou skupinu lidí. Je tedy na vás, zda necháte celý kolektiv podlehnout panice, nebo strhnete lidi na svoji stranu a panice tak zabráníte. Je velmi důležité být připraven na situace, při kterých existuje riziko vzniku paniky, abyste uměli a mohli zareagovat okamžitě a správně! Věřte, že jakmile začnete včas lidi uklidňovat, přidají se k vám i další lidé, další a další a společně tak zabráníte vzniku paniky!

Jestliže se nacházíte v lokalitě, kde existuje riziko vzniku paniky lidí, je dobré být na okraji a v místě, kde se dá ohrožený prostor opustit okamžitě. Ale neutečte hned, vždy se pokuste lidi uklidnit a zabezpečte evakuaci lidí z ohroženého prostoru. Život lidí je ve vašich rukách!!!

### **Prevence rizika vzniku paniky v případě krizových situací**

Pravidelným cvičením evakuace je možné předcházet panice, protože lidem se nácviky evakuace zapíše do podvědomí jako jejich příběh. Potom budou v krizové situaci reagovat podvědomě, t.j. okamžitě, a co je důležité, budou reagovat správně!

V případě škol, podniků a budov se při nácviku evakuace ošetří i koordinace činnosti osob, které jsou za evakuaci odpovědné. Je potřeba, aby osoby určené k řízení a realizaci evakuace měli své kvalitně připravené zástupce. Evakuované osoby musí být v době nácviku evakuace, mimo jiné, informované o osobách, které řídí a realizují evakuaci a o jejich zástupcích.

*Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, [www.zachrannykruh.cz](http://www.zachrannykruh.cz)*

---

Více rad a informací najdete na [www.zachrannykruh.cz](http://www.zachrannykruh.cz)