



Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljeni na vse

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec





ČASOVNICA

- 17.00 – 17.30 Uvod
- Predstavitev projekta in parterjev
- Občina Žalec
- Razvojna agencija Savinja – predstavitev rezultatov ankete
- Zdravstveni dom Žalec
- Civilna zaščita Žalec



ČASOVNICA predavanja

- 17. 20 do 17.40 ure - predavanje Zdravstveni dom Žalec
- 17. 40 do 18.00 ure - Civilna zaščita Žalec
- 18. 00 do 18.45 ure - Združenje Ekoci
- 18.45 do 19.00 ure - vprašanja in mnenja obiskovalcev
- 19.00 uri - Zaključek



Izzivi prihodnosti - smo res pripravljeni na vse

- Podnebne spremembe - ujme, toča, vročina, mraz..
- Poplave, požari, potresi...
- Nestabilne geopolitično - varnostno spremembe
- Odklop elektrike, kibernetiski napadi
- Pretrgane transportne poti, vojne, sevanje,
- Prehranska, energetska zdravstvena varnost, kako ukrepati, kako poskrbeti zase, za družino..
- **REŠITEV – PRIPRAVLJENI NA VSE**
- **Sklop delavnic in izobraževanj na Upi**





VSEBINA VSEH DELAVNIC

- **Junij 2025: 18.6 2025 ob 17.00 uri**
- **Prehranska varnost v izrednih razmerah. Kaj potrebujemo za preživetje? Kaj lahko kupimo in kaj lahko pripravimo sami?** Katere zaloge so nujne za **tri dni** in kako sestaviti **nahrbtnik preživetja**. Morda menite, da ga ne potrebujete? Kaj pa, če se zgodi nesreča, obstanete za več dni v gorah ali na otoku?
- **September 2025: 10.9 2025 ob 17.00 uri**
- **Ko elektrike ni več – kako preživeti? Kaj storiti, če en teden ni elektrike?** Hrana, voda, zdravila, toaletne potrebščine – imamo dovolj rezerv? Kako shraniti hrano, da ostane uporabna? Zaloge za vsaj tri dni za vse družinske člane in hišne ljubljence. Kako upoštevati potrebe otrok, bolnikov in starejših?
- **Oktober 2025: 8.10. 2025 ob 17.00 uri**
- **Pripravljenost na požar ali potres.** Najnujnejše potrebščine za hiter odziv Kako ravnati ob
- potresu? Hrana za krizne razmere – rešitve prehranske varnosti



Vsebina vseh delavnic na UPI

- **November 2025: 12.11.2025 ob.17.00 uri**
- **Kaj pa če bo poplava? Kako zaščititi živila pred vodo in vlago?** Shranjevanje hrane na suhem in varnem. Kaj pa hišni ljubljenci? Prehranska varnost v poplavnih razmerah.
- **December 2025: 10.12. 2025 ob 17.00 uri**
- **Hrana, ki nas greje – kako se pripraviti na mraz, žledolom?** Kako zagotoviti prehransko varnost v zimskih kriznih razmerah? Katera hrana pomaga pri zimski odpornosti? Priprava na hude vremenske ujme.
- **Januar 2026: 14.1. 2026 ob 17.00 uri**
- **Plazovi in prehranska varnost, Kako preprečiti plazenje?** Predhodni sonaravni ukrepi proti plazenju tal. Zaloge semen in pomen dreves. Preventivna samooskrba za nepredvidene razmere.
- **Februar 2026: 11.2.2026 ob 17. uri**
- **Radiacija – kako ravnati in zagotoviti hrano?** Kakšne zaloge potrebujemo v primeru radiacije? Varno shranjevanje živil za daljše obdobje. Kako zaščititi hrano pred kontaminacijo? Ukrepi za zagotavljanje prehranske varnosti ob sevanju.



Začetek delavnice Smo res pripravljeni na vse

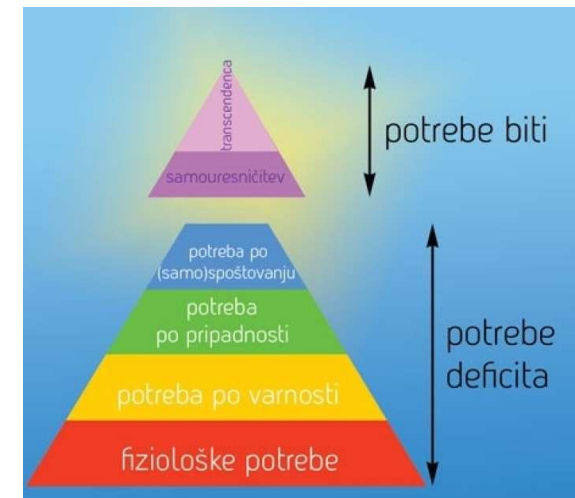
Kako pa ste vi pripravljeni na vse? Na prehranska varnost v morebitnih nepredvidenih situacijah? Kaj potrebujemo za preživetje? Kaj lahko kupimo in kaj lahko pripravimo sami? Katere zaloge so nujne za **tri dni** in kako sestaviti **nahrbtnik preživetja**. In zakaj bi moral nahrbtnik preživetja z vami na dopust in biti vedno pri roki? Kaj pa če nas doleti neurje, močna toča mi pa smo v koloni na avtocesti ali če obstanemo več ur ali dni v vročini ali mrazi ali se izgubimo v divjini ali ostanemo v gorah v mrazu ali vročini?

Kako ukrepati? Kako poskrbeti zase, za družino, za otroke, bolnike. Kako nuditi prvo pomoč?

KAJ V ŽIVLJENJU SPLOH POTREBUJEMO






- Hierarhija potreb po Maslowu
- **Fiziološke potrebe** – Osnovne potrebe za preživetje, kot so hrana, voda, zrak, spanje in zavetje.
Varnostne potrebe – Občutek varnosti in stabilnosti, vključno s finančno varnostjo, zdravjem, zaposlitvijo in zaščito pred nevarnostmi.
- **Ljubezen in pripadnost** – Socialne potrebe, kot so prijateljstvo, ljubezen, družinske vezi in občutek sprejetosti v družbi.
- **Potreba po spoštovanju** – Občutek lastne vrednosti, samospoštovanje ter spoštovanje s strani drugih
samoaktualizacija – Najvišja raven, ki vključuje osebno rast,
- **Ustvarjalnost**, doseganje ciljev in uresničitev svojega potenciala.
- ZA KAJ POSKRIBIMO NAJPREJ V IZREDNIH RAZMERAH?








Izvajaja ZD – KAKO UKREPATI - Predlog ali po lastni izbiri



-  **Prometne nesreče-**
- Kako pravilno oceniti situacijo, zagotoviti lastno varnost in pomagati ponesrečencem (stabilizacija, temeljni postopki oživljanja, uporaba AED naprave)
-  **Ekstremne temperature** – Ukrepi ob vročinskem udaru (hidracija, hlajenje telesa) in pri podhladitvi (zavijanje v termo folijo, postopno segrevanje)
-  **Nega ranljivih skupin** – Posebnosti pri oskrbi dojenčkov, bolnikov in starejših (postopki pri zadužitvi, pravilno položaj pri nezavesti, oskrba kroničnih bolezni)



Izvajaja CZ- kako pravilno ukrepati - predlog

-  **Izguba v gozdu**
- **Osnovne tehnike orientacije brez tehnologije** (uporaba naravnih znakov) Iskanje vode in hrane v naravi
- Signalizacija za pomoč (dim, svetloba, znaki na tleh)
-  **Preživetje na otoku n**
- **Uporaba** razpoložljivih virov za zavetje *Pridobivanje pitne vode (kondenzacija, filtracija, nabiranja hrane
-  **Snežni metež** . Ohranjanje telesne temperature in zaščita pred podhladitvijo
- Pravilno ravnanje pri zasneženih vozilih,
- **Neurja in toča**. Kako se zaščititi v avtomobilu ali na prostem . Preprečevanje poškodb (pravilna uporaba zaščitne opreme). **Varno zatočišče v ekstremnih vremenskih pogojih**
-  **Ujetost v prometnem zastoju** Upravljanje s hrano, vodo in gorivom
- Kako ostati na toplem oziroma hladnem brez delujočega vozila. Psihološki vidik dolgega čakanja (strategije za zmanjšanje stresa)
-  **Izpad komunikacije in izguba orientacije**
- Alternativne metode sporazumevanja (radijska frekvenca, signalne luči). Navigacija brez mobilnega telefona
Kako pravilno oceniti smer gibanja.....













Zakaj nahrbtnik preživetja v avtu?



- Zakaj bi moral biti **nahrbtnik preživetja** v avtu za vsakega člana družine?
- Ne vemo kaj nas čaka na poti
- ✓ **Samostojnost** – Če se družina ali skupina loči, ima vsak osnovne pripomočke za preživetje.
- ✓ **Prilagodljivost** – Otroci, starejši in bolni potrebujejo specifične zaloge (zdravila, prilagojena hrana).
- ✓ **Dostopnost** – Hitro lahko dosežete nujne pripomočke, ne glede na situacijo.



Vsebina nahrbtnika za preživetja

-  **Kaj naj vsebuje takšen nahrbtnik?**
-  **Voda** – Vsaj 1L na osebo, filtrirne tablete ali prenosni filter.
-  **Hrana** – Energetske ploščice, konzervirana hrana, oreščki, suho sadje.
-  **Prva pomoč** – Obliži, dezinfekcija, zdravila, zaščita pred piki insektov. 
Obleka – Termo folija, dodatne nogavice, kapa, rokavice.
-  **Svetloba** – Baterijska svetilka, sveče, vžigalice ali kresilo.
-  **Orodje** – Žepni nož, vrv, lepilni trak, večnamensko orodje.
-  **Dokumenti** – Kopije osebnih dokumentov, nujne kontaktne številke, denar
-  **Komunikacija** – Ročna radijska postaja, piščalka, kartica s osnovnimi fr. besedami (za tujino).
-  **Psihološka stabilnost** – Knjiga, igrača za otroke, osebni predmet za tolažbo.

Rezervna oblačila in obutev

-  **Rezervna oblačila v nahrbtniku za preživetje**
- ✓ **Topla oblačila** – termo majica, flis, vetrovka
- ✓ **Nepremočljiva oblačila** – lahka pelerina ali anorak
- ✓ **Nogavice in spodnje perilo** – nujno **suhe**, lahko termo ali volnene
- ✓ **Naglavna zaščita** – kapa, rutka ali trak za zaščito pred mrazom in soncem
- ✓ **Rokavice** – tanke za zaščito rok ali debelejšše za hladnejše razmere
- ✓ **Obutev** – dodatni par lahkih zložljivih copat
-  **Higienski pripomočki**
- ✓ **Toaletni papir ali robčki** – kompaktno shranjeni v vodoodporni vrečki
- ✓ **Vložki ali tamponi** – dovolj za vsaj nekaj dni, zapakirani v zaščiteni embalaži
- ✓ **Mokri robčki** – uporabni za osnovno higieno v odsotnosti vode
- ✓ **Milo ali razkužilo** – majhna steklenička za umivanje rok
- ✓ **Zobna ščetka in mini zobna pasta** – higiena zob je nujna tudi v kriznih razmerah
- ✓ **Krema ali vazelin** – zaščita kože pred izsušitvijo ali poškodbami

Kako shranjevati živila, da se ne pokvarijo

- 🧊 **Hladilne metode** Uporabite **hladilne torbe** in **ledene vložke**, ki podaljšajo obstojnost svežih živil.
- Zamrznjena živila (meso, zelenjava) uporabite kot dodatne **naravne hladilne elemente**.
- 🗨️ **Prezračevanje in senca**
- Hrano hranite v **senčnih in zračnih prostorih**, stran od neposredne sončne svetlobe.
- Izogibajte se **plastičnim vrečkam**, ki zadržujejo toploto—bolje je uporabljati **izolirane posode**.
- 📦 **Dolgotrajna živila**
- Izberite **konzervirano** ali **suho hrano**, kot so testenine, riž, suho sadje in oreščki.
- Živila v **vakuumski embalaži** ali v **dehidrirani obliki** trajajo dlje.
- 🗝️ **Pravilna embalaža**
- Uporabite **neprepustne posode**, da preprečite vdor vlage.
- Hrano shranjujte v **steklenih** ali **metalnih posodah**, ki bolje ščitijo pred toploto.
- 💧 **Voda in hidratacija**
- Pazite, da imate dovolj **pitne vode**, saj vročina poveča tveganje za dehidracijo.
- Če je načrt dolgotrajnejšega bivanja na vročini, bi morda bilo smiselno razmisliti o metodah **naravne shrambe**, kot so zakopavanje v zemljo ali uporaba izvirske vode za hlajenje.
- Na kakšno situacijo se pripravljate? Lahko prilagodim nasvete glede na vaše konkretne potrebe! 😊





Nahrbtnik preživetja – lahko sestavite sami

- Kaj naj vsebuje





Kako do vode

-  **Pravilna embalaža**
- Uporabite **neprepustne posode**, da preprečite vdor vlage.
- Hrano shranjujte v **steklenih** ali **metalnih posodah**, ki bolje ščitijo pred toploto.
-  **Voda in hidratacija**
- Pazite, da imate dovolj **pitne vode**, saj vročina poveča tveganje za dehidracijo.
- Če je načrt dolgotrajnejšega bivanja na vročini, bi morda bilo smiselno razmisliti o metodah **naravne shrambe**, kot so zakopavanje v zemljo ali uporaba izvirske vode za hlajenje.

Posušena živila v nahrbtniku



Posušena živila so odličen dodatek k **nahrbtniku preživetja**, saj so lahka, hranljiva in imajo dolgo rok trajanja.

Suho sadje

✓ **Rozine** – hiter vir energije in železa ✓ **Jabolčni krehli** – lahki in naravno sladki ✓ **Banane** – bogate s kalijem ✓ **Slive** – pomagajo prebavi ✓ **Mango** – vitamin C in antioksidanti ✓ **Jagodičevje** (borovnice, brusnice) – zaščita pred oksidativnim stresom

Oreški in semena

✓ **Mandlji** – beljakovine in zdrave maščobe ✓ **Lešniki** – energija za dolgotrajno vzdržljivost ✓ **Bučna semena** – bogata z magnezijem ✓ **Sončnična semena** – dober vir vitamina E

Posušeni ogljikovi hidrati

✓ **Riževe ploščice** – lahke in hrustljave ✓ **Krekerji** – dolga obstojnost ✓ **Polnozrnat kosmiči** – hranljiv dodatek

Beljakovine

✓ **Sušeno meso (jerky)** – govedina, puran, piščanec ✓ **Sojini proteini** – alternativa mesu

✓ **Ribje pločevinke** – tunina ali sardine (dolga obstojnost)

Posušena živila so izjemno koristna, saj so **kompaktna in hranljiva**, hkrati pa zagotavljajo **dolgotrajno energijo** brez pokvarljivosti.

Liofilizirana živila - daljša obstojnost

- Liofilizirana živila so odlična izbira za nahrbtnik preživetja, saj ponujajo številne prednosti v kriznih razmerah ali na dopustu.
- 🤖 **Dolga obstojnost** – Liofilizirana hrana ima izjemno dolgo rok trajanja, saj je bila odstranila vsa vlaga, kar preprečuje razvoj bakterij in plesni.
- 🧳 **Lahka in kompaktna** – Brez vode so ta živila zelo lahka, kar pomeni, da jih lahko brez težav prenašate v nahrbtniku brez dodatne teže.
- ⚡ **Visoka hranilna vrednost** – Postopek liofilizacije ohranja vitamine, minerale in hranilne snovi bolje kot običajna konzervacija.
- 🏠 **Preprosta priprava** – Potrebujete le **vodo** za rehidracijo, kar pomeni, da lahko hitro pripravite obrok tudi v naravi ali v sili.
- 🤝 **Zanesljivost v izrednih razmerah** – Če ni na voljo sveže hrane ali dostopa do trgovin, liofilizirana živila zagotavljajo **varnostno rezervo**.



Katera liofilizirana živila bo v nahrbtnik

- 🗄️ Kaj imeti od liofiliziranih živil v nahrbtniku za preživetje?
- ◆ **Sadje** – Jagode, banane, jabolka, ananas (odlični za energijo in vitamine)
- ◆ **Zelenjava** – Korenje, grah, brokoli (dodatek k obrokom ali uživanje kot prigrizek)
- ◆ **Meso** – Piščanec, govedina, ribe (visoka vsebnost beljakovin)
- ◆ **Jajčni prašek** – Vir beljakovin, uporaben za pripravo preprostih jedi
- ◆ **Riž, testenine** – Lahko pripravljivi in hranljivi obroki
- ◆ **Juhe in enolončnice** – Pripravljene liofilizirane obroke, ki jih le prelijete z vodo
- ◆ **Mlečni izdelki** – Mleko v prahu, sir v kosih (dodatek za hranljive obroke)
- ◆ **Kava, čaj** – Lahka in dolgoročno obstojna stimulacija
- ◆ **Energijske ploščice** – Kompaktni vir energije za hitro obnovitev moči
- **Kako jih pravilno hraniti?** ✓ **Neprodušne vrečke ali posode** – Zaščitite pred vlago ✓ **Temen in suh prostor** – Izogibajte se neposrednemu soncu ✓ **Dodatek kisikovih absorberjev** – Za še daljšo obstojnost



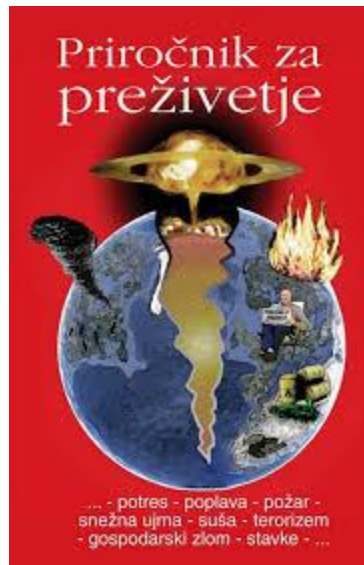


Koristne povezave

- **Uprava za zaščito in reševanje**
- Mednarodne strani Top 101 Prepper and Survival Websites
 - – Seznam najboljših spletnih strani o preživetju in pripravah na krizne razmere.
- 20 Prepper Websites To Bookmark – Zbirka koristnih virov za preživetje, vključno z nasveti za samooskrbo in krizne situacije.
- Ekoc: <https://ekoci.si/zadnje/prirocnik-za-prezivetje/>

Literatura in aktivnosti, kako se pripraviti

- Povezovanje v lokalno skupnost - solidarnost, pomoč , lokalna oskrba s hrano, sodelovanje
- Naučite otroke najti vodo in jo prečistiti, najti divjo hrano
- Preskusite se z družino – vikend brez elektrike





Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljene na vse

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrca
Žalec

Več info: [www.občina](http://www.obcina-zalec.si) Žalec .si

www.ekocii.si





Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljeni na vse

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec





Vloga Centra za krepitev zdravja v projektu „Pripravljeni na vse - kako podpreti prebivalce Spodnje Savinjske doline v izrednih razmerah

Center za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline
ZD dr. Jožeta Potrata Žalec

Žalec, 18.6.2025



AKTIVNOSTI ZA ODRASLE V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	PREHRANA	TELESNA DEJAVNOST	DUŠEVNO ZDRAVJE	TVEGANA VEDENJA	KRONIČNE BOLEZNI
Zdravo živim	Zdravo jem	Ali sem fit 1?	Tehnike sproščanja	Opuščanje kajenja	Zdrava mera (obravnavna debelosti)
Zvišan krvni tlak		Ali sem fit 2?	Zdravi odnosi	Opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola	Sladkorna bolezen tipa 2
Zvišane maščobe v krvi		Koliko še zmorem?	Spoprijemanje s stresom		S sladkorno boleznijo skozi življenje
Zvišan krvni sladkor		Gibam se	Spoprijemanje s tesnobo		
			Spoprijemanje z depresijo		

AKTIVNOSTI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

- PROGRAM PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO
- VARNA VADBA V NOSEČNOSTI
- NASVETI IN POGOVORI O DOJENČKU
- SVETOVANJE O DOJENJU
- VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV
- VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV
- ...

zdaj.net

Strokovna javnost

ZDAJ. ZDRAVJE DANES ZA JUTRI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

O programu Vsebine Info portal

Izpostavljeno

Prvi pogovori z novorojenčkom: zakaj je povezovanje tako pomembno že od začetka

Preberi →

Počitniški koledar zdravja 2025

Tedenski jedilnik družine

Prvi pogovori z novorojenčkom: zakaj je povezovanje tako pomembno že od začetka

Sproščeno vzdušje med družinskimi obroki

Program ZDAJ – Zdravje danes za jutri (www.zdaj.net)

IZREDNE RAZMERE IN VLOGA CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA

- Stres, strah, občutek izgube nadzora, moten dostop do zdravstvenih storitev → vpliv na kakovost življenja.
- Vloga preventivnega dela centra za krepitev zdravja - ljudem pomagati, da ostanejo psihično trdni, fizično zdravi in informirani.

PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER

Duševno zdravje in psihološka podpora

- izvajanje psihološke prve pomoči na terenu ali prek spleta,
- delavnice za zmanjšanje stresa in tesnobe,
- priprava gradiv za samopomoč: dihalne tehnike, spoprijemanje z negotovostjo,
- podpora skupinam po kriznih dogodkih (npr. po poplavih 2023).

PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

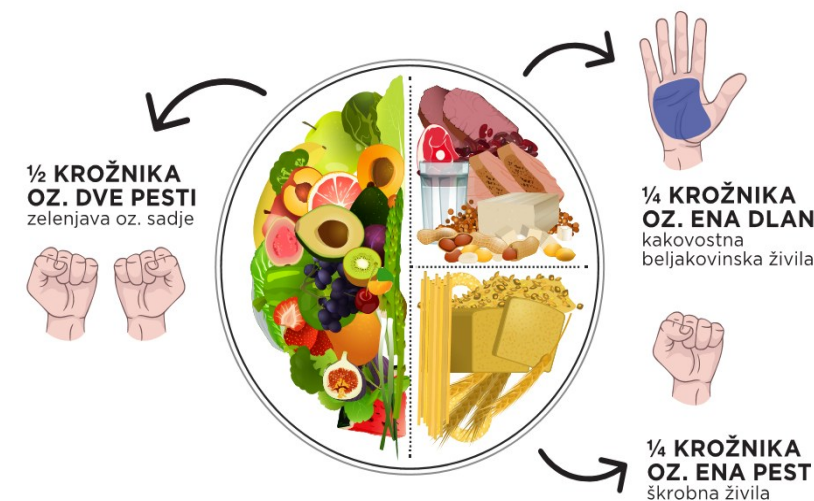
Zdravstvena pismenost in krizno komuniciranje

- CKZ lahko pomaga prebivalcem razumeti ključne informacije v kriznih situacijah:
 - * *Kako prepoznati simptome dehidracije, zastrupitev, okužb itd.*
 - * *Kdaj poiskati nujno pomoč – in kdaj ne.*
 - * *Pomoč pri razumevanju zdravstvenih obvestil in priporočil*

PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

Zdrav življenjski slog v kriznih pogojih

- Podpora ljudem pri ohranjanju zdravega življenjskega sloga, tudi ko je rutina prekinjena:
 - * *Prehrana iz zalog – kako kuhati zdravo tudi z omejenimi žvili.*
 - * *Gibanje doma ali v zavetiščih – vadba brez pripomočkov.*
 - * *Ohranjanje spanja, hidracije, dnevne rutine ...*
 - * *Priprava priročnikov ali spletnih vsebin: »Zdravi tudi v času krize«.*
 - * ...



PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

Kontinuirana podpora ranljivim skupinam prebivalstva

- CKZ že ima vzpostavljene programe za delo s starejšimi, kroničnimi bolniki, nosečnicami, otroci in mladostniki:

- * *delavnice o samoupravljanju kroničnih bolezni v času izrednih razmer,*
- * *informacijski material (kaj narediti, če zmanjka zdravil, kam se obrniti ...),*
- * *delavnice v šolah na temo obvladovanja stresa in čustev v izrednih razmerah,*
- * *Priprava na porod in starševstvo (on-line, individualno delo, alternativni načrti ...)*

...

PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

Preventiva pred širjenjem nalezljivih bolezni

- V krizah je pogosto povečano tveganje za okužbe (driska, respiratorna obolenja ipd.),
- Izobraževanje o higieni rok, ravnanju z vodo in živili,
- Pravilna uporaba osebne varovalne opreme, ...



PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

Zdravje na delovnem mestu v kriznih časih

- Podpora zaposlenim v podjetjih, ki delujejo v krizah (npr. javne službe, trgovine, civilna zaščita):
 - * *nasveti za ohranjanje duševnega zdravja,*
 - * *podpora vodjem za upravljanje s stresom pri zaposlenih,*
 - * *uravnotežena prehrana na delovnem mestu,*
 - * *priprava gradiv za delodajalce ...*

PODPORA V ČASU IZREDNIH RAZMER – nad.

Podpora ob izgubi doma in preselitvah

- Svetovanje ljudem, ki se znajdejo v skupnih prostorih (športne dvorane, začasna bivališča):
 - * *kako skrbeti za higieno, duševno zdravje, rutino otrok,*
 - * *zmanjševanje napetosti v skupinskem življenju,*
 - * *Prisotnost CKZ na terenu kot „kontaktna točka za podporo“ ...*

Dogodek „GIBAM – POMAGAM“ (6.6.2025)





Predlogi, vprašanja ... ?





Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



Pripravljeni na vse

Partnerji v projektu: Občina Žalec (vodilni partner), Razvojna agencija Savinja, Združenje EKOCI, Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec



Sistem opazovanja obveščanja in alarmiranja v Republiki Sloveniji



Sistem opazovanja, obveščanja in alarmiranja je namenjen zgodnjemu odkrivanju in spremljanju nevarnosti, ki pretijo zaradi naravnih in drugih nesreč, obveščanju in alarmiranju ljudi ter izvajanju in vodenju zaščite, reševanja in pomoči.

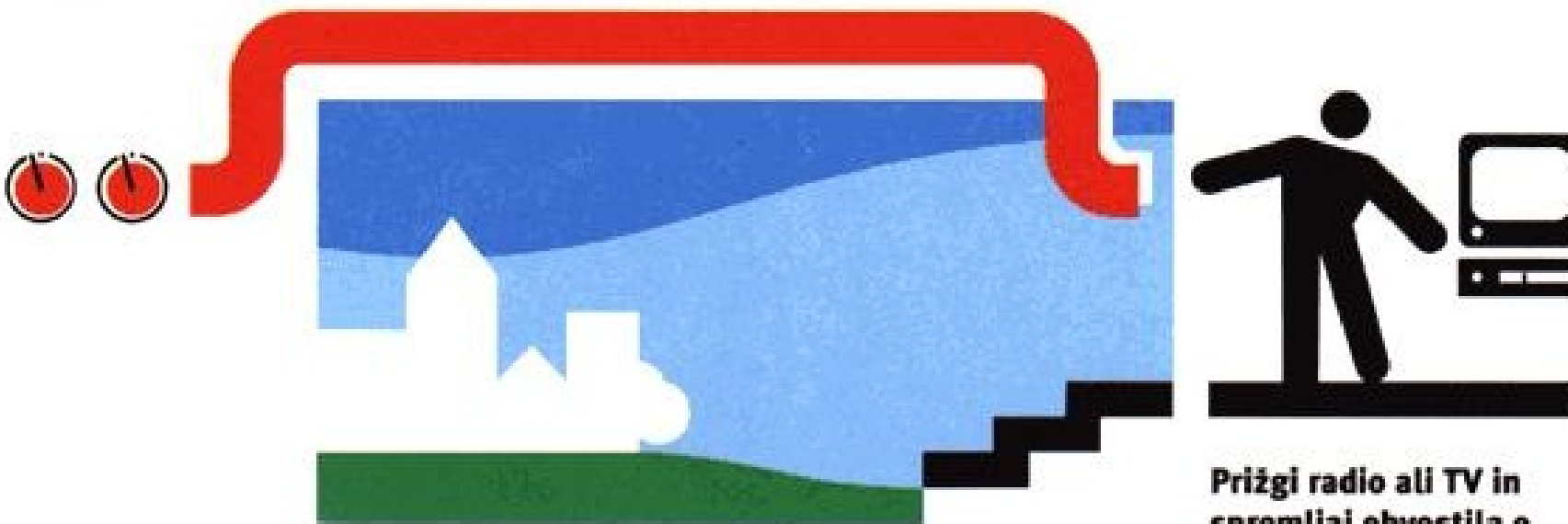
V sistem so vključeni:

- opazovalna omrežja, kot sta Video kras in Vode, ter druga,
- zbirke podatkov državne statistike in javnih evidenc,
- sistem javnega alarmiranja,
- informacijski in komunikacijski sistem,
- enotna evropska številka za klic v sili 112.

Sistem opazovanja obveščanja in alarmiranja v Republiki Sloveniji



1. OPOZORILO NA NEVARNOST - enoličen zvok sirene, ki traja **2 minuti** - se uporabi za **napoved** bližajoče se nevarnosti visoke vode, požara, ekološke nesreče in drugih nesreč.



Prizgi radio ali TV in spremljaj obvestila o nevarnostih in ukrepih ter ravnaj v skladu z njimi.

Sistem opazovanja obveščanja in alarmiranja v Republiki Sloveniji



2. NEPOSREDNA NEVARNOST - zavijajoč zvok sirene, ki traja **1 minuto** - se uporabi **ob nevarnosti** poplave, večjem požaru, radiološki in kemični nevarnosti, nevarnosti vojaškega napada ter ob drugih nevarnostih.



**Prižgi radio ali TV in
poslušaj navodila o
zaščitnih ukrepih ter
ravnaj v skladu z njimi.**

Sistem opazovanja obveščanja in alarmiranja v Republiki Sloveniji



3. KONEC NEVARNOSTI - enoličen zvok sirene, ki traja **30 sekund** - se obvezno uporabi **po prenehanju nevarnosti**, zaradi katere je bil dan znak za neposredno nevarnost.



4. PREIZKUS SIREN - zvok sirene je enak znaku za konec nevarnosti
- se opravlja **vsako prvo soboto v mesecu ob 12. uri**.

Sistem opazovanja obveščanja in alarmiranja v Republiki Sloveniji



112 – enotna evropska številka za klic v sili

- Evropsko številko za klic v sili 112 lahko pokličete brezplačno s stacionarnega, mobilnega ali javnega telefona v vseh državah EU. Omogoča neposredno zvezo z reševalnimi službami – policijo, reševalno postajo ali gasilci.
- Nekaterе države EU poleg številke 112 uporabljajo tudi nacionalne številke za klic v sili. Vendar je številka 112 edina, na katero lahko pokličete službo za nujno pomoč v vseh državah EU ter številnih drugih državah v Evropi in po svetu.



Ravnanje posameznika v primeru nesreč (požar, potres, poplave)

<https://www.sos112.si/delovna-podro%C4%8Dja/napotki-prebivalcem-ob-nesre%C4%8Dah/>



Ravnanje ob nevihtah, neurju

- Nevihte so intenziven vremenski pojav z močnejšimi padavinami, bliskanjem in udari strel. Pogoste so v topli polovici leta. Takrat nastajajo tudi neurja, ki so pravzaprav močnejše lokalne nevihte.
- Slovenija spada med najbolj nevihtna območja v Evropi. Lahko gre za vročinske nevihte – topel in vlažen zrak pri tleh ter hitro zniževanje temperature zraka z višino v splošni atmosferi, in frontalne nevihte – ob prehodih hladnih vremenskih front.





Ravnanje ob nevihtah, neurju

Kako zaščititi v prvi vrsti sebe in najbližje

- Če se že znajdete med neurjem, ne uporabljajte stacionarnih telefonov ali drugih električnih naprav, saj strela lahko potuje po žicah električne napeljave in naprave poškoduje ali uniči. Lahko vas ob tem poškoduje ali povzroči smrt.
- Mobilni telefoni so znotraj zgradbe varnejši za uporabo, a le, če niso priključeni na električni vir. Na prostem jih ne uporabljajte!
- Najvarnejše mesto med neurjem je v notranjosti večje, z vseh strani zaprte zgradbe, opremljene s strelovodom, zato zavetje poiščite v zaprtih prostorih. Zadržujte se proč od zunanjih zidov in oken. Če strela udari v zgradbo, se električni naboj prenese po ceveh in električni napeljavi v zemlji. Izogibajte se manjših nezaščitenih zgradb, kot so drvarnice, lope ali odprte garaže.





Ravnanje ob nevihtah, neurju

Kako zaščititi v prvi vrsti sebe in najbližje

- Med nevihto ali neurjem se ne umivajte, kopajte ali prhajate, niti ne pomivajte posode, saj je voda prevodnik električnega toka.
- Če ste na prostem, se izogibajte odprtih površin, vodnih virov, visokih zgradb, dreves in vseh predmetov, ki so delno ali v celoti kovinski, na primer ograj, žic. Uporaba dežnika med nevihto ali neurjem je lahko nevarna, saj privlači strelo.
- Če vas nevihta preseneti v vodi, jo čim prej zapustite in poiščite zavetje. Zavetja pa ne iščite pod drevesom, če pa nimate druge možnosti, izberite najnižje drevo. Sklonite se k tlom, tako da imate glavo navzdol, noge pa skupaj, nikakor pa ne ležite na tla, saj s tem povečate možnost za udar strele.



Prvi posredovalci

- <https://zd-zalec.si>



Gasilci





Hvala za pozornost!