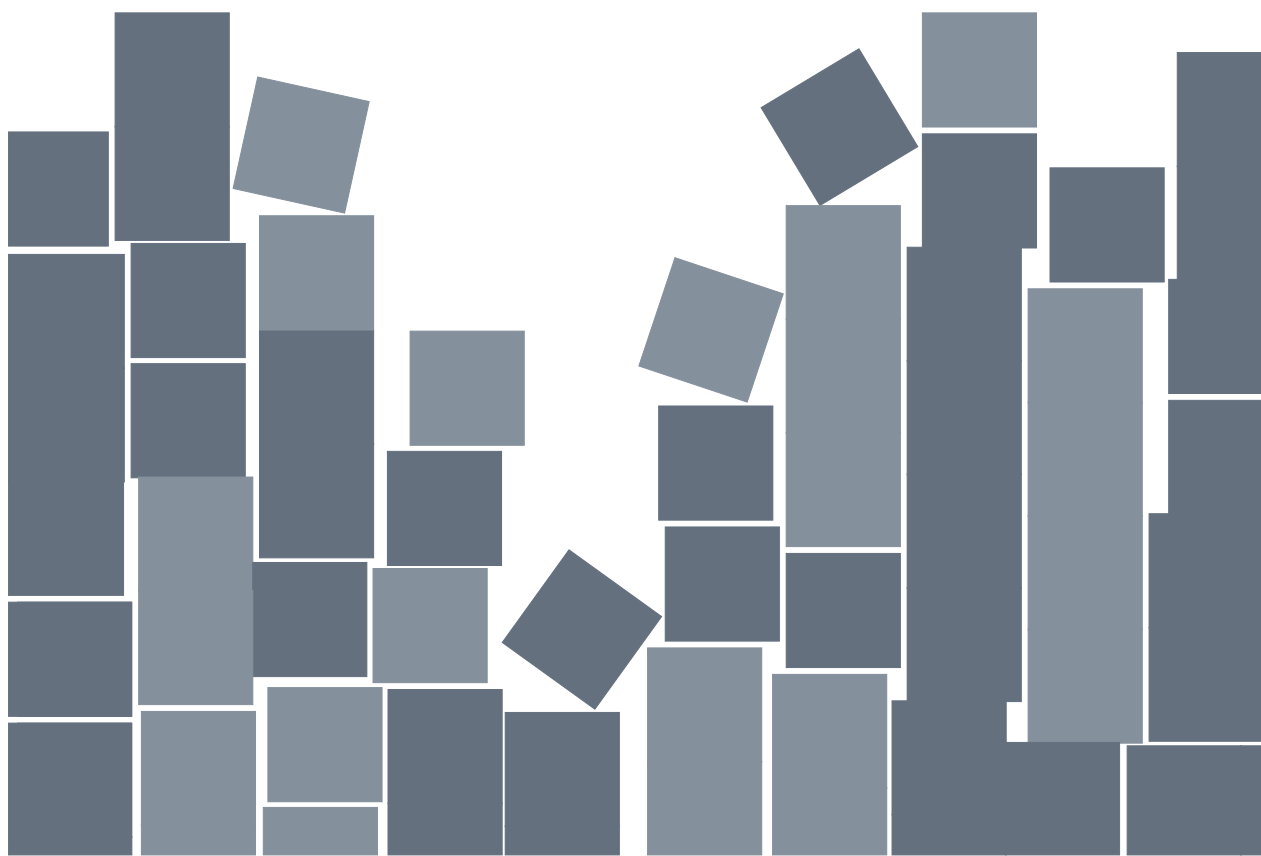


# Ste pripravljeni na potres?



Potresa ne morete preprečiti,  
lahko pa se nanj pripravite.

# Kako sami ukrepate pred potresom

## Poučite se

Slovenija leži na potresno nevarnem območju, zato so potresi pri nas pogosti. Večina je zelo šibkih in jih ne zaznamo, le zelo redki so tako močni, da povzročijo škodo.

Na karti potresne intenzitete preverite, kakšne učinke potresov lahko pričakujete na območju, na katerem živite.



## Ob močnejšem potresu se lahko zgodi, da:

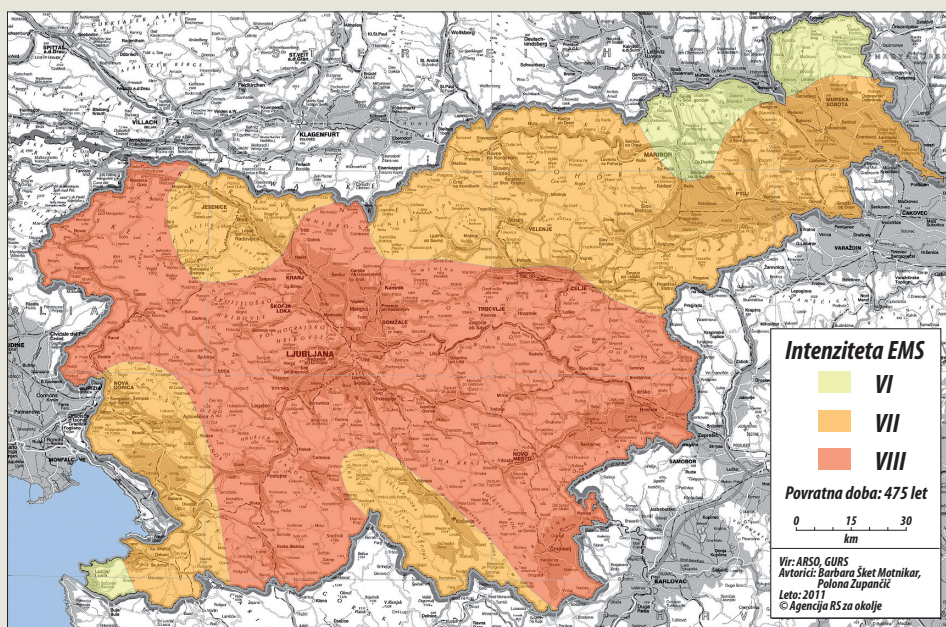
- ne bo zagotovljena preskrba z elektriko in zemeljskim plinom;
- bo motena oskrba z vodo oziroma voda ne bo pitna;
- bo poškodovan in zaradi tega neuporaben kanalizacijski sistem;
- sistem ogrevanja, ki ga običajno uporabljate, ne bo deloval ali ne bo varen za uporabo;
- stacionarni in mobilni telefoni ter internet ne bodo delovali ...



## ... zato si pripravite:

- zadostno zalogo vode – preskrbite si vodo v plastenkah, dodatno lahko pripravite tudi sredstva za razkuževanje vode;

## Karta potresne intenzitete Slovenije za povratno dobo 475 let \*



**Evropska potresna lestvica (EMS) ima 12 stopenj.** Vir: ARSO.

**VI EMS** – potres z manjšimi poškodbami: mnogi se prestrašijo in zbežijo na prosto. Nekateri predmeti padejo na tla. Na številnih stavbah nastanejo manjše nekonstruktivske poškodbe (lasaste razpoke, odpadejo manjši kosi ometa);

**VII EMS** – potres z zmernimi poškodbami: večina ljudi se prestraši in zbeži na prosto. Stabilno pohištvo se premakne iz svoje lege in predmeti padejo s polic. Številne dobro grajene stavbe so zmerno poškodovane, nastanejo majhne razpoke v stenah, odpadejo deli ometa ali dimnikov. Na starejših stavbah se lahko pojavijo velike razpoke v stenah, lahko se porušijo predelne stene;

**VIII EMS** – potres z močnimi poškodbami: ljudje s težavo lovijo ravnotežje. Pojavijo se velike razpoke na stenah številnih stavb. Pri posameznih dobro grajenih stavbah se porušijo stene, slabo grajene stavbe se lahko porušijo v celoti.

\* Učinki potresa se lahko dodatno povečajo na tleh s slabšimi geološkimi razmerami, na strmejših pobočjih in območjih visoke podtalnice.

# Kako sami ukrepate pred potresom

! **Ali ste vedeli, da v povprečju 7,5 litra vode na osebo na dan zadostuje za pitje ter osnovno umivanje in kuhanje?**



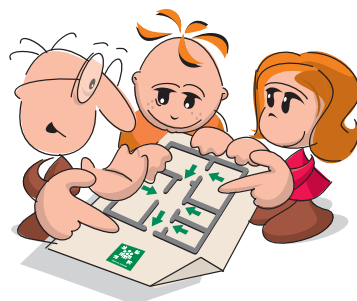
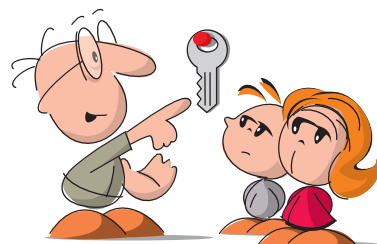
- stalno zalogo hrane za izredne razmere – v zalogi naj bodo pripravljene jedi, ki jih ni treba kuhati. Če imate alergijo ali dieto, to upoštevajte pri pripravi zaloge, upoštevajte posebne potrebe dojenčkov, starejših in bolnikov. Poskrbite tudi za zalogo hrane in vode za domače živali;
- zdravila (še posebej tista, ki jih redno jemljete) in opremo za prvo pomoč;
- higienske pripomočke, ne pozabite na PVC-vrečke za fekalije, če bi bil kanalizacijski sistem neuporaben;
- plinski kuhalnik, odpiralč za pločevinke, žepni nož;
- trpežne pohodne čevlje, topla oblačila in odeje;
- baterijski radijski sprejemnik in baterijsko svetilko z rezervnimi baterijskimi vložki;
- drugo, kar menite, da bi potrebovali.

## Pripravite gospodinjstvo

- V vsakem prostoru stavbe določite varna mesta, kjer si lahko poiščete zaklon, iz vsakega prostora poiščite vse možne izhode;
- otrokom dajte jasna navodila, kako naj sami ukrepajo med potresom in po njem;
- otrokom pojasnite, da morajo med potresom zavarovati sebe, ne da poskušajo zaščititi in reševati najljubše igrače ali svojega ljubljence;
- razmislite, kako boste pomagali pomoči potrebnim članom gospodinjstva in ljudem

v soseščini (dojenčkom, gibalno oviranim, slepim in slabovidnim, gluhi in naglušnim osebam, osebam pod vplivom zdravil, starejšim ipd.);

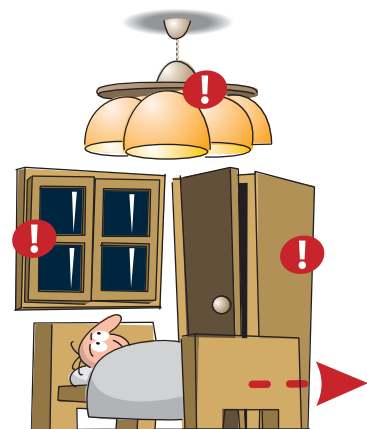
- ključ vhodnih vrat hranite na kraju, ki je vsem znan in dostopen;
- vsem članom gospodinjstva pokažite, kje so glavni ventili plinovodne in vodovodne napeljave ter glavno stikalo električnega omrežja, in določite zadolžitve članov gospodinjstva;
- pripravite nekaj gotovine in kopije pomembnejših dokumentov;
- če zbirno mesto ni določeno z načrtom evakuacije iz objekta (ta je obvezen le za večje oziroma požarno bolj ogrožene objekte), določite zbirno mesto, na katerem se boste člani gospodinjstva po potresu zbrali;
- v imenike mobilnih telefonov članov gospodinjstva vnesite oznako ICE (In Case of Emergency) k telefonskim številkam oseb, ki jih je treba obvestiti, če se posameznemu članu gospodinjstva kaj zgodi. Ena izmed kontaktnih oseb naj bo nekdo, ki živi v drugem kraju. Več o tej številki najdete na [www.sos112.si](http://www.sos112.si);
- izpolnite obrazec gospodinjstva za izredne razmere in ga shranite skupaj s fotokopijami pomembnejših dokumentov, pripravite osebne kontaktne kartice in jih imejte vedno pri sebi. Obrazec gospodinjstva za izredne razmere in osebne kontaktne kartice najdete na [www.sos112.si](http://www.sos112.si). Primer osebne kontaktne kartice je tudi v tej brošuri.



**Na dostopno mesto si pripravite priročno orodje za reševanje in gasilnik na prah ABC.**

# Kako sami ukrepate pred potresom

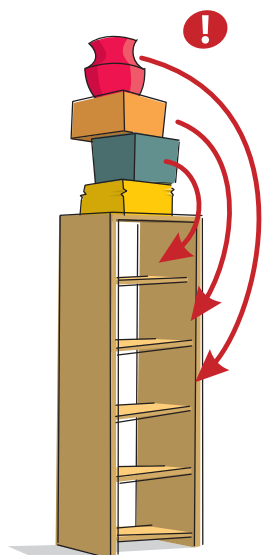
## Pripravite stanovanje oziroma stavbo



Najboljšo zaščito med potresom omogoča stavba, ki je bila zgrajena po načelih potresno odporne gradnje. Redno vzdržujte stavbo, v kateri bivate. Z deli oziroma posegi, ki jih na stavbi izvajate, ne zmanjšujte njene potresne odpornosti.

Poškodbe lahko preprečite tudi, če:

- omare pritrdite (privijačite) na stene, podobno lahko zavarujete tudi električne in elektronske naprave (televizorje, računalnike ipd.);
- velike in težke predmete ter predmete, ki se lahko razbijejo ali zlomijo, postavite na nižje police;
- slik, ogledal ter ostrih ali lomljivih predmetov ne obešate na stene ali postavljate na police neposredno nad postelje, kavče oziroma na mesta, kjer bi pod njimi sedeli oziroma ležali;
- postelje odmaknete od oken, predelnih sten in visokega težkega pohištva; ne postavljajte jih pod težke lestence;
- uporabite varnostno steklo, mrežno steklo ali folije za zaščito stekel, za pritrditev ogledal na steno pa obročne vijake;
- zavarujete elemente spuščениh ter kasetnih stropov, vključno s svetili in drugimi elementi, pritrjenimi na takem stropu;
- pritrdite cvetlična korita in lončke z rožami na zunanjih okenskih policah, balkonih ali terasah;
- nezavarovane prosto stoječe plinske naprave (štedilnike, kotle, peči in grelnike) na plinovodno



napeljavo stavbe povežete z gibkimi dovodnimi cevmi, daljšimi od najmanjše dolžine, potrebne za priklop;

- plinske jeklenke namestite tako, da ne bo moglo priti do poškodbe ali pretrganja gibke dovodne cevi;
- zavarujete prosto stoječe peči in kamine, da se med potresom ne bodo prevrnili in povzročili požara;
- prosto stoječe grelnike in zalogovnike tople vode namestite ob nosilne stene in jih nanje ustrezno pritrdite;
- v bližino vrat in na hodnike ne postavljate škatel in omar, ki bi se ob potresu lahko prevrnile ter onemogočile izhod iz stavbe;



**Zmanjšajte svoje stroške za odpravo škode, nastale ob potresu, razmislite o potresnem zavarovanju!**

- lahko vnetljive tekočine ter strupene snovi (strupe za škodljivce, pesticide, močna čistila ipd.) hranite v prvotni embalaži, če je mogoče na nižjih policah zunaj stavb in vozil;
- vredne stvari hranite v trdnih in negorljivih škatlah.

# Kako sami ukrepate med potresom



**Med potresom ne tecite iz stavbe! Ne uporabljajte dvigala ali stopnic in ne skačite skozi okna!**



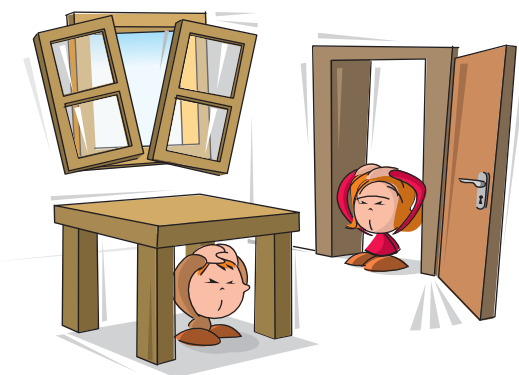
**Glavo, oči in vrat si zaščitite z rokami, torbo, oblačili, blazino ali drugimi priročnimi sredstvi.**



Med potresom ostanite mirni! Takoj prekinite svoje dejavnosti, pogledjte naokrog, hitro presodite razmere in ustrezno ukrepajte.

## Doma, v pisarni ali šoli:

- ostanite v prostoru, v katerem ste;
- oddaljite se od oken in drugih steklenih površin;

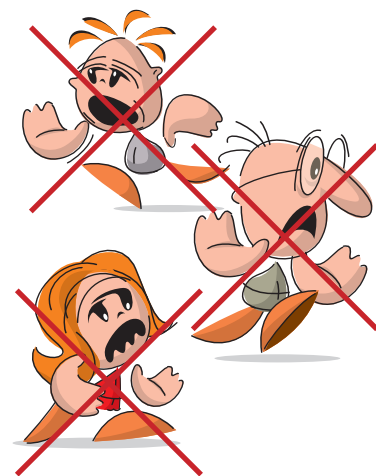


- v zaprtih prostorih si poiščite zaklon pod masivnimi mizami in klopmi, šolskimi mizami ali med podboji vrat v nosilnih stenah, če takih možnosti nimate, pa v kotu ob notranjih nosilnih stenah prostora; zaščitite si glavo;
- na hodnikih se stisnite k notranjim nosilnim stenam in si zaščitite glavo;
- če ste v postelji, ki stoji na varnem mestu, v njej tudi ostanite, glavo si pokrijte z blazino.



## V objektih, v katerih se zadržuje veliko ljudi:

- ostanite mirni, ne pridružite se paničnim ljudem;
- ne prerivajte se proti izhodnim vratom, počakajte, da potres mine in šele nato umirjeno zapustite objekt;
- če med potresom sedite, do konca tresenja ostanite na svojem sedežu in si zaščitite glavo;
- če ne sedite, si zaščitite glavo in se odmaknite od velikih steklenih površin, električnih naprav (prodajnih avtomatov, bankomatov, električnih kablov ipd.), polic s predmeti, ki lahko padejo, in velikih stvari, ki se lahko prevrnejo.



## Na invalidskem vozičku:

- umaknite se na varno mesto, zablokirajte kolesa in si zaščitite glavo.

## V dvigalu:

- če ste med potresom v dvigalu in se to ne ustavi samodejno, takoj pritisnite tipko naslednjega nadstropja oziroma tipke vseh nadstropij;
- ko se vrata dvigala odprejo, previdno izstopite, na bližnjem varnem mestu počakajte do konca tresenja, nato pa umirjeno po stopnicah zapustite stavbo;



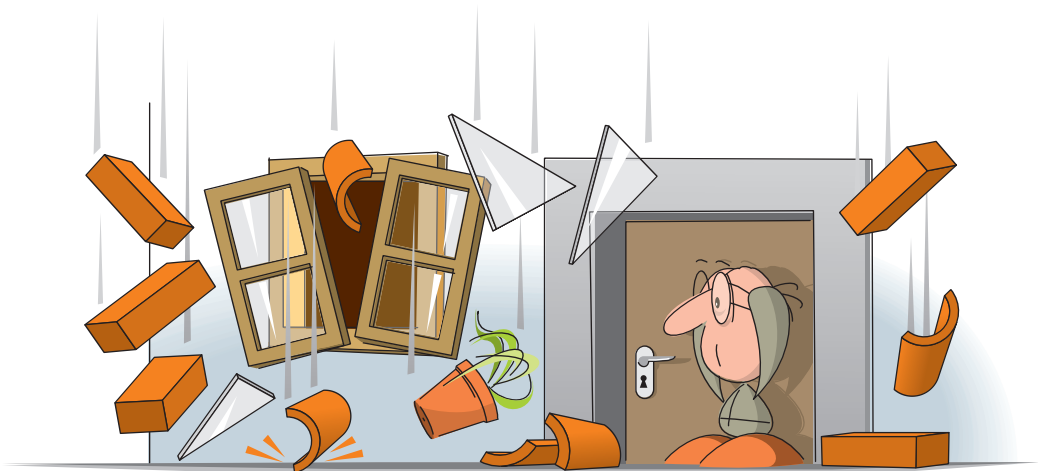
# Kako sami ukrepate med potresom

- če se vrata dvigala ne odprejo, jih ne poskušajte odpreti na silo. Z namenskim gumbom v kabini opozorite nase servisno službo.



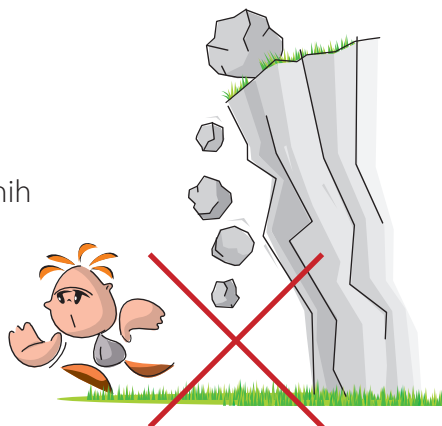
## Na prostem:

- pojdite na odprt prostor, proč od stavb, bregov rek in jezer, vodnih pregrad, dreves, prometnih znakov in reklamnih panojev, semaforjev, svetilk javne razsvetljave, električnih žic, daljnovodov ter drugih napeljav ipd.;
- če se na strnjeno pozidanem območju ne morete oddaljiti od stavb, poiščite v bližnjih vrtnih odprtinah zaščito pred padajočimi predmeti (strešniki, deli dimnikov, ometa, cvetličnimi koriti in lončki, razbitim steklom ipd.) in si zavarujte glavo.



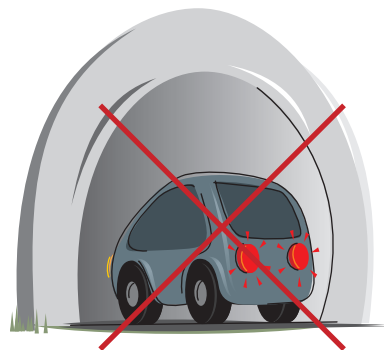
## V gorah, na strmih pobočjih ali v njihovi bližini:

- se ne približujte robovom previsnih sten, bodite pozorni na morebitno padanje skal, trganje skalnih podorov, na možnost plazov, udorov ipd.



## V avtomobilu, na vlaku ali v avtobusu:

- na odprtem prostoru upočasnite vožnjo, varno zapeljite ob rob vozišča in ustavite na kraju, kjer ne boste zmanjšali pretočnosti prometnice, v avtomobilu počakajte do konca potresa;
- avtomobila ne ustavljajte v predorih in podvozih, na nadvozih ali mostovih oziroma v njihovi neposredni bližini;
- izogibajte se električnim žicam in daljnovodom, velikim označevalnim tablam, stavbam in drugim stvarem, ki bi se lahko podrle;
- če morate zapustiti avtomobil, ga umaknite z vozišča in na vidnem mestu pustite vaše podatke;
- če med vožnjo na vlaku ali v avtobusu stojite, se trdno primite, da ne padete, če sedite, se zavarujte pred padajočimi predmeti. Bodite pripravljeni tudi na možnost nenadne ustavitve vozila.



# Kako sami ukrepate po potresu



**Ostanite mirni!**

Potresu lahko sledijo tudi močnejši popotresni sunki. Razmislite, kako boste ravnali, ko se bodo pojavili.

## Če ste ujeti v ruševinah:



- ostanite mirni, skušajte ugotoviti, od kod prihaja zrak;
- če se praši, uporabite priročno zaščitno sredstvo (robec, krpo, del oblačila) in si z njim prekrijte usta in nos;
- če niste poškodovani, skušajte odstranjevati ruševine v smeri, s katere prihaja zrak, pri tem varčujte s svojimi močmi;
- če ruševin ne morete odstraniti in ste poškodovani, se premikajte čim manj, da ne boste dvigovali prahu. V enakomernih presledkih udarjajte s predmetom po kovinski napeljavi ali zidu;
- če imate pri sebi mobilni telefon, ga uporabite, čeprav ni nujno, da bodo po potresu telefonska omrežja delovala. Občasno ga ugašajte in skušajte čim dlje ohraniti energijo baterije.



## Če niste poškodovani in niste ujeti v ruševinah:

- pomagajte sebi, svojim bližjim in tistim, ki potrebujejo posebno pomoč (dojenčkom, gibalno oviranim, slepim in slabovidnim, gluhih

- in naglušnim, osebam pod vplivom zdravil, starejšim, gospodinjstvom z veliko otroki ipd.);
- če potrebujete pomoč, jo poiščite pri najbližjih sosedih ali prijateljih;
  - uporabljajte baterijske svetilke ali kemične svetilne palice, ne prižigajte vžigalic, sveč in ne uporabljajte odprtega ognja;
  - ne kadite;
  - če zaznate vonj po plinu, poskusite odpreti okna;
  - izklopite vse plinske in električne naprave ter vire gretja, katerih delovanje bi lahko povzročilo požar ali eksplozijo; zaprite glavni ventil plinovodne napeljave ter izklopite glavno stikalo električnega omrežja;
  - zaprite glavni ventil vodovodnega omrežja stavbe, saj je lahko po potresu voda zaradi poškodb cevi zunanega vodovodnega omrežja onesnažena;
  - poskrbite za varnostne ukrepe, da ne pride do požara. Če zagori, poskušajte pogasiti ogenj, sicer pokličite številko za klic v sili 112;
  - skušajte očistiti ostanke razlitih nevarnih snovi (čistil in kemikalij, razredčil, bencina ipd.); ob možnostih zastrupitve obvestite pristojne organe in zapustite nevarno območje;
  - poškodovano stavbo zapustite po najvarnejši poti, s seboj vzemite najnujnejšo obleko, dokumente, denar in nujna zdravila;
  - če ste bili med potresom ločeni od najbližjih, vzpostavite stik z njimi;
  - poskrbite za domače živali.



**Ne prižigajte ognja!**



# Kako sami ukrepate po potresu

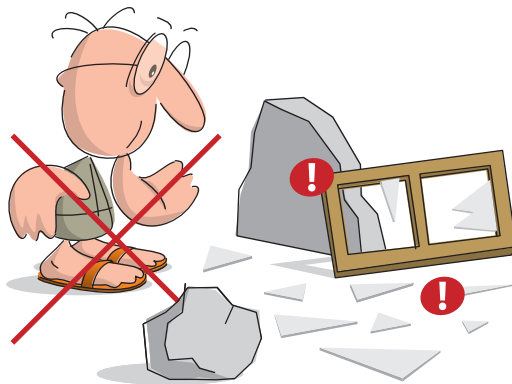
## Preglejte stanje vaše stavbe in poškodbe na njej:



- če že od zunaj opazite, da je konstrukcija stavbe poškodovana, v stavbo ne vstopajte, temveč počakajte na oceno usposobljenih strokovnih ekip;
- če poškodbe konstrukcije stavbe od zunaj niso opazne, v stavbo vstopite zelo previdno, previdni bodite tudi pri preverjanju stanja v notranjosti;
- za gibanje po stavbi se zaradi črepinj, razbitin in drugega porušenega materiala ter nevarnih predmetov primerno obujate;

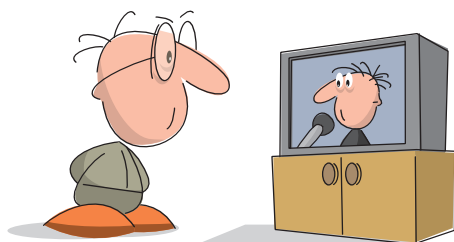
 **Previdno odpirajte omare.**

 **Ali veste, da avto ni primerno zatočišče, saj dolgotrajno sedenje v prisilni drži lahko povzroči pojav venske tromboze spodnjih udov?**



- poskrbite za strokovni pregled vodovodne, kanalizacijske, plinske in električne napeljave ter dimnika in drugega, če je treba;
- fotografirajte poškodbe stavbe, opreme in predmetov za prijavo škodnega primera.

## Navodila v sredstvih obveščanja:



- vključite radijske ali televizijske sprejemnike;
- upoštevajte ukrepe in navodila pristojnih organov in služb.



**Ker bodo telefonske linije po potresu močno obremenjene, ne kličite svojcev, temveč jim pošljite SMS.**

## Ob evakuaciji:

- upoštevajte ukrepe in navodila za evakuacijo;
- s seboj vzemite le najnujnejše (obleko, higienske pripomočke, dokumente, denar, zdravila);
- poskrbite za domače živali;
- ko ste na varnem, sporočite sorodnikom, kje ste.

## Življenje po potresu:

- pričakujete lahko motnje pri oskrbi s pitno vodo, zato je treba vodo pred uporabo prekuhati ali drugače razkužiti. Če je mogoče, se oskrbite z vodo iz plastenk;
- racionalno uporabite živila, najprej porabite hitro pokvarljiva, šele nato živila iz zaloge za izredne razmere.



# Kako sami ukrepate po potresu

## Pomagajte otrokom pri soočanju s potresom in njegovimi posledicami



Zaradi strahu, ki ga otroci doživijo med potresom, se lahko začnejo drugače vesti. Spremembe vedenja so odvisne od starosti, značaja, izpostavljenosti učinkom potresa, vrste osebne izgube (družinski član, dober prijatelj, hišni ljubljencek) in tudi od tega, koliko je otrok po potresu izpostavljen drugim vplivom (začasno prebivanje zunaj doma, izgubljen stik s prijatelji, znanci in sosedi, izguba stvari, ki so mu bile blizu, tega, kako starši in drugi družinski člani prenašajo posledice potresa). Po taki izkušnji je otroka strah, da se bo potres ponovil, da bo kdo od njegovih bližnjih poškodovan, da bo ostal sam ali ločen od družine.

Pri otrocih se lahko pojavijo:

- prehranjevalne motnje (jedo več ali manj kot pred potresom);
- zaprtost vase ali želja po bližini drugih ljudi;
- otopelost, pretresenost, zmedenost, žalost, nemir ali prestrašenost, razdražljivost ali agresivnost;
- strah pred temo, težave pri spanju, nočne more.





Glede na starost otroka so pričakovani odzivi:

- **do starosti 6 let:** čeprav dojenčki in malčki z besedami ne morejo opisati svojih izkušenj, jih ohranijo v spominu. Odzovejo se lahko tako, da so bolj razdražljivi, jočejo več kot običajno, zahtevajo več pozornosti, ljubkovanja in neposrednega stika. Predšolski otroci se lahko počutijo nebogljeni, nemočni in prestrašeni;
- **starost od 7 do 10 let:** starejši otroci lahko razumejo trajnost izgube. Lahko so preobremenjeni s travmatičnim dogodkom, o čemer hočejo ves čas govoriti. Od svojih vrstnikov lahko slišijo netočne informacije, zato naj pojasnila in prave informacije dobijo od staršev ali skrbnikov. Zaradi strahu pred ponovitvijo potresa so lahko žalostni ali jezni;
- **starost od 11 do 18 let:** z odraščanjem postaja odziv otrok podoben odzivu odraslih. Pri starejših otrocih in najstnikih se po potresu lahko pokažejo zmanjšana koncentracija, večja agresivnost in drugi tvegani vedenjski vzorci.

Otrokom pojasnite, da to, kar se je zgodilo, ni njihova krivda! Če je treba, poiščite strokovno pomoč.

Večina otrok se sčasoma počuti bolje, postopoma se začne oblikovati običajni ritem življenja. Pomembno je, da otroci dovolj spiyo, se pravilno prehranjujejo, pijejo dovolj tekočine, so fizično aktivni in del časa namenijo tudi igri in zabavi. Čim več časa naj preživijo s svojo družino in vrstniki, s katerimi so se družili pred potresom. Pomaga tudi, če otroci prevzamejo nekatere naloge in se aktivno vključijo v družinsko življenje in vsakodnevna opravila.

# Klic v sili: 112

## Na številko za klic v sili 112 lahko pokličete ali pošljete SMS:

če potrebujete pomoč gasilcev, nujno medicinsko pomoč, druge reševalne službe ali Policijo. Številko 112 lahko brezplačno kličete s stacionarnega ali mobilnega telefona (tudi, če je račun prazen) v vseh državah EU.



Na številko 112 ne kličite po nepotrebem, saj jo mogoče v tistem trenutku nekdo drug bolj potrebuje.

Ob močnejšem potresu bo telefonsko omrežje lahko preobremenjeno in mogoče ne bo delovalo.

## Ob klicu na 112 povejte:

- **kdo** kličē,
- **kaj** se je zgodilo,
- **kje** se je zgodilo,
- **koliko** je ponesrečencev,
- **kakšne** so poškodbe,
- **kakšne** so okoliščine na kraju nesreče,
- **kakšna** pomoč je potrebna.



### **Več informacij:**

[www.sos112.si](http://www.sos112.si)

[wap.sos112.si](http://wap.sos112.si)

# ICE (In Case of Emergency)

# Osebna kontaktne kartica

ICE (In Case of Emergency) je preprost način osebne pripravljenosti na nesreče. V kritičnih okoliščinah je obveščanje prave osebe odločilnega pomena.

Oznaka ICE, pripisana k telefonski številki osebe v mobilnem telefonu, je namenjena reševalcem, da lahko ob nesreči hitro pokličejo vaše najbližje. S pridobitvijo pomembnih zdravstvenih podatkov vam lahko rešijo življenje.

**Primer  
osebne kontaktne kartice.**  
Izrežite jo, izpolnite podatke  
in jo shranite v denarnici.



## Podatki o imetniku osebne kontaktne kartice

Ime in priimek:

Telefonska številka:

Naslov:

Zbirno mesto:

Pomembni zdravstveni in drugi podatki:



## Podatki o imetniku osebne kontaktne kartice

Ime in priimek:

Telefonska številka:

Naslov:

Zbirno mesto:

Pomembni zdravstveni in drugi podatki:



## Podatki o imetniku osebne kontaktne kartice

Ime in priimek:

Telefonska številka:

Naslov:

Zbirno mesto:

Pomembni zdravstveni in drugi podatki:



# Osebna kontaktna kartica

ICE  
(In Case  
of Emergency)

## Kontaktne osebe (ICE)

ICE  
1

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
2

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
3

Ime in priimek:

Telefonska številka:

## Kontaktne osebe (ICE)

ICE  
1

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
2

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
3

Ime in priimek:

Telefonska številka:

## Kontaktne osebe (ICE)

ICE  
1

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
2

Ime in priimek:

Telefonska številka:

ICE  
3

Ime in priimek:

Telefonska številka:

## Navodila za shranitev oznake ICE:

v imenik mobilnega telefona  
vpišete kot naslovnika  
oznako ICE in, če vam  
prostor to dopušča, tudi  
razmerje z vpisano osebo,  
na primer brat, mati ipd.  
K izbrani osebi nato pripišete  
telefonsko številko, vključno  
s kodo za mednarodne klice  
+386. Če boste vnesli več  
kontaktnih števil, jih shranite  
pod zaporedne oznake  
ICE1, ICE2, ICE3



**Primer**  
**osebne kontaktne kartice.**  
Izrežite jo, izpolnite podatke  
in jo shranite v denarnici.