KAPITOLA 2

Nácvik správania pri dopravnej nehode

Aktualizované 23. 10. 2026

Cieľ nácviku

Účastník po nácviku zvládne prvé štyri minúty po nehode skôr, ako dorazí záchranka: zabezpečí miesto, zavolá pomoc a udrží zraneného pri živote. Záchranári podľa Slovenského Červeného kríža prídu na miesto nehody najskôr o 10 až 30 minút. Zranený v bezvedomí, ktorému dýchacie cesty upchá zapadnutý jazyk, krv alebo zvratky, však môže zomrieť už do 4 minút, hoci jeho zranenia inak nemusia byť smrteľné.

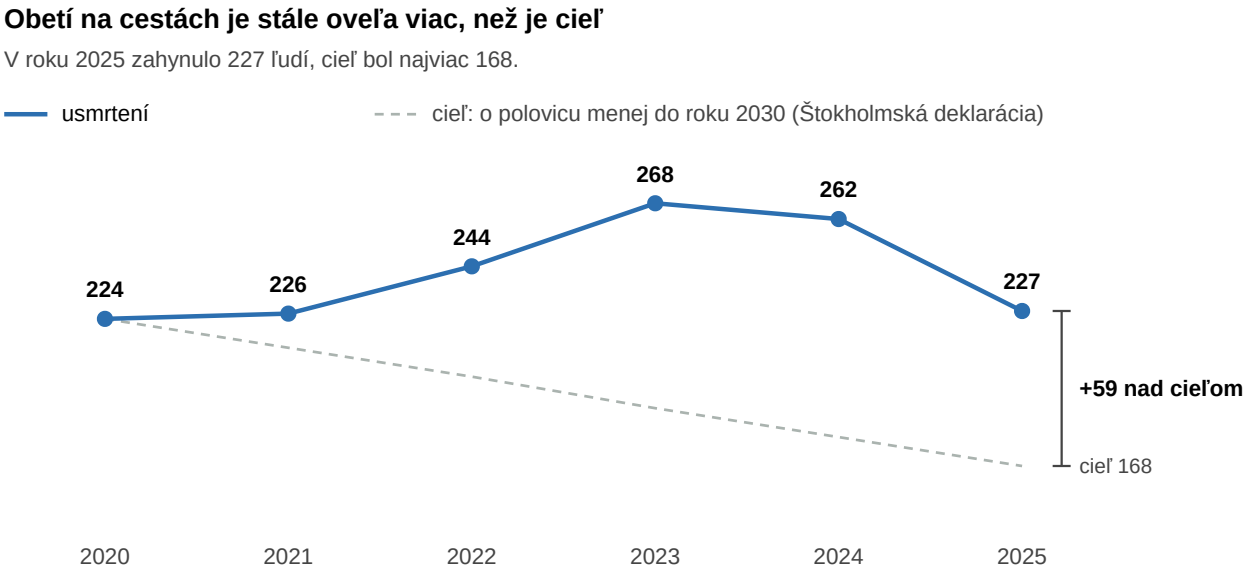
Nácvik rozvíja štyri zručnosti:

1. zastaviť a zabezpečiť miesto nehody tak, aby nevznikla druhá nehoda,
2. vyhodnotiť riziká a zistiť, koľko je zranených a v akom sú stave,
3. zavolať 112 alebo 155 a viesť hovor s operátorom až do konca,
4. poskytnúť základnú prvú pomoc bez zbytočnej manipulácie so zraneným.

Metodika je určená školám, autoškolám, firmám s vozovým parkom, samosprávam a komunitným organizáciám. Vychádza zo štatistík Policajného zboru SR, zo zákona o cestnej premávke, z odporúčaní Slovenského Červeného kríža a záchranárov a zo zahraničných štúdií o úmrtiach pred príchodom do nemocnice.

Dopravné nehody na Slovensku v číslach

V roku 2025 zahynulo na slovenských cestách 227 ľudí, najmenej od začiatku štatistiky v roku 1966. Slovensko však stále výrazne zaostáva za cieľom znížiť počet obetí do roku 2030 na polovicu.

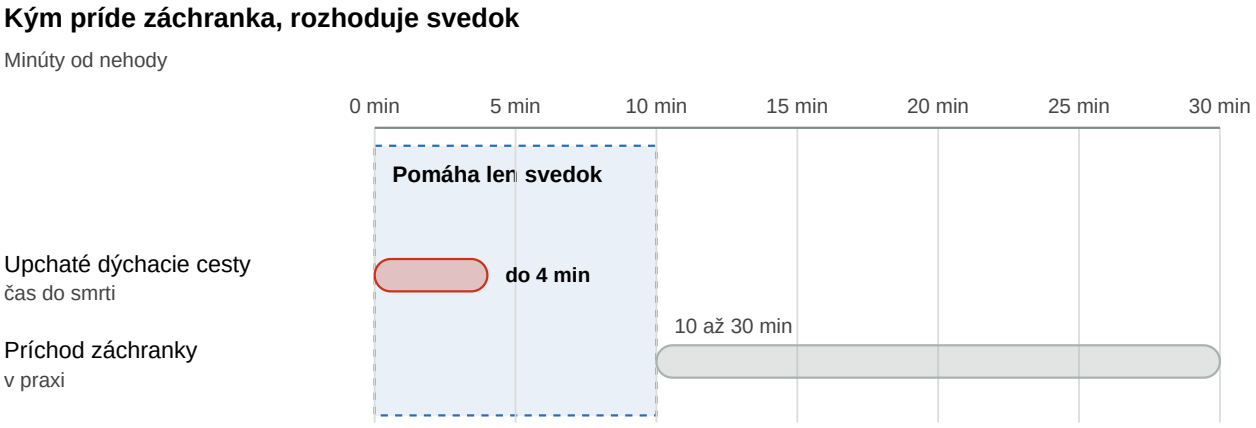


usmrtení 2020–2025 a cieľová trajektória

- **Nechránení účastníci:** z 185 obetí do 6. septembra 2026 bolo 38 chodcov, 33 motocyklistov a 15 cyklistov, spolu takmer polovica.
- **Kedy:** medzi 17:00 a 20:59 sa stala viac ako štvrtina opísaných smrteľných nehôd, teda v čase návratov z práce a pri zhoršenej viditeľnosti.
- **Ako:** štyri z desiatich smrteľných nehôd zahŕňali prechod do protismeru, často s čelnou zrážkou.

Prečo rozhodujú prvé minúty

Mnohí zranení, ktorí mohli prežiť, zomrú ešte pred príchodom záchranky. Často nie na samotné zranenie, ale preto, že sa im upchali dýchacie cesty alebo vykrvácali.



čas na záchranu verzus dojazd záchranky

Kto zomiera zbytočne

- Britská štúdia rozobrala 152 úmrtí pred príchodom do nemocnice, z toho 86 po dopravných nehodách. Najmenej pri 39 % smrť nebola nevyhnutná a zo 60 takýchto prípadov malo až 51 upchaté dýchacie cesty.
- Zopakovaná štúdia o dve desaťročia neskôr našla rovnako vysoký podiel odvrátiteľných úmrtí.
- Základnou prvou pomocou na mieste sa dá zabrániť 5 až 15 % úmrtí pri nehodách. Najviac zachránia dve veci: uvoľnené dýchacie cesty a zastavené krvácanie.
- Až 20 % nehôd je druhotných, teda vznikne v dôsledku predchádzajúcej nehody.

Najčastejšie chyby svedkov nehody

Pri požiari ľudia zlyhávajú hlavne váhaním, pri nehode skôr zlým poradím krokov. Svedok sa vrhne k zranenému skôr, ako zabezpečí seba aj miesto, alebo naopak stojí a čaká, kým pomôže niekto iný.

CHYBA	ČO UKAZUJE VÝSKUM ALEBO PRAX
Nepoznanie poradia krokov	V prieskume medzi 1 000 vodičmi v Belgicku poznal správne poradie (bezpečnosť, volanie, pomoc) len každý štvrtý (27 %).
Trojuholník príliš blízko alebo žiadny	Iba 12 % opýtaných vedelo, kam trojuholník umiestniť. Slovenský zákon žiada aspoň 50 m za vozidlom, na diaľnici a rýchlostnej ceste aspoň 100 m.
Státie na vozovke alebo pred havarovaným autom	Takmer každá 20. obeť druhotnej nehody je svedok alebo chodec. Pri ďalšom náraze môže byť auto vymrštené na ľudí v jeho osi.
Nečinnosť, „niekto iný už pomáha“	Pri úmrtiach na mieste úrazu niekto zavolal pomoc v 93 % prípadov, no akokoľvek zasiahol len v 43 %.
Predčasne ukončený hovor	Operátor sa bude pýtať a radiť, hovor vždy ukončuje on, nie volajúci.
Vyťahovanie zraneného z auta	Z auta sa vyslobodzuje len vtedy, keď hrozí ďalšie nebezpečenstvo (napr. požiar) alebo treba podporiť životné funkcie.
Snímanie prilby motorkárovi bez nácviku	Hrozí poškodenie krčnej chrbtice. Prilbu dole len vo dvojici a s nácvikom, alebo keď zranený nedýcha.
Podávanie jedla a pitia	Zranenému sa nedáva jesť ani piť, ani keď si o to pýta.
Zastavovanie a fotenie, keď už zasahujú záchranári	Blokuje premávku a odvádza pozornosť ostatných vodičov. Ak sú záchranné zložky na mieste, pokračuje sa v jazde.

CHYBA	ČO UKAZUJE VÝSKUM ALEBO PRAX
Nevytvorená záchranárska ulička	Na diaľnici a smerovo rozdelenej ceste mimo obce je povinná od 1. apríla 2020, mnohí vodiči ju stále nevytvárajú.
Odchod z miesta bez pomoci	Účastník nehody musí poskytnúť prvú pomoc a privolať záchranku (§ 66 zákona č. 8/2009 Z. z.), neposkytnutie pomoci je trestný čin.

Čo robiť pri dopravnej nehode

Poradie je vždy rovnaké: najprv bezpečnosť, potom volanie, až potom pomoc zraneným. Kto preskočí prvý krok, môže sa stať ďalšou obeťou.

Zabezpečenie miesta

1. Zastav aspoň 10 metrov od miesta nehody, ideálne tak, aby tvoje auto chránilo zraneného pred premávkou.
2. Zapni výstražné svetlá a ešte v aute si obleč reflexnú vestu.
3. Postav trojuholník na okraj vozovky aspoň 50 m za vozidlami, na diaľnici a rýchlostnej ceste aspoň 100 m. Choď po krajnici čelom k premávke.
4. Ak sa dá, vypni zapaľovanie havarovaných áut a natoč ich kolesá k okraju cesty, aby ich ďalší náraz nevymrštil do premávky.
5. Ostatných ľudí pošli za zvodidlá alebo mimo cesty. Nikto nestojí pred ani za havarovaným autom.
6. Vezmi lekárničku a telefón a zisti, koľko je zranených.

Privolanie pomoci

Volaj 112 alebo 155. Operátorovi povedz, kde presne nehoda je (cesta, smer jazdy, najbližšia obec), čo sa stalo, koľko je zranených a v akom sú stave a kto volá. Telefón nepokladaj, operátor ťa môže navigovať pri prvej pomoci. Ak je svedkov viac, jeden volá a druhý ošetruje. Keď si sám a zranený krváca alebo nedýcha, najprv zastav krvácanie a začni oživovať, až potom volaj.

Prvá pomoc

Najprv ošetri tých, ktorí sú ticho alebo silno krvácajú, a tiež tehotné ženy a deti. Kto kričí, dýcha.

- Silné krvácanie zastav tlakom priamo na ranu.
- Over vedomie a dýchanie. Zranený, ktorý nedýcha, potrebuje oživovanie. Poranenie chrbtice je vtedy druhoradé.
- Zranených z auta nevyťahuj, ak im nehrozí požiar alebo iné nebezpečenstvo.
- Motorkárovi pri vedomí prilbu nesnímaj. Ak nedýcha, snímajte ju vo dvojici: jeden drží krk, druhý ťahá prilbu rovno, bez otáčania.

- Zraneného prikry, upokojuj ho a hovor s ním. Nedávaj mu jesť ani piť.
- Po príchode záchranárov im povedz, koľko je zranených a čo si urobil.

Keď treba zraneného vytiahnuť z auta

Pri nehode treba vždy počítať s poranením chrbtice, preto zraneného nechaj v aute a ošetruj ho na mieste. Vyslobodiť ho treba len vo výnimočných situáciách, keď by bolo zotrvanie v aute nebezpečnejšie ako presun:

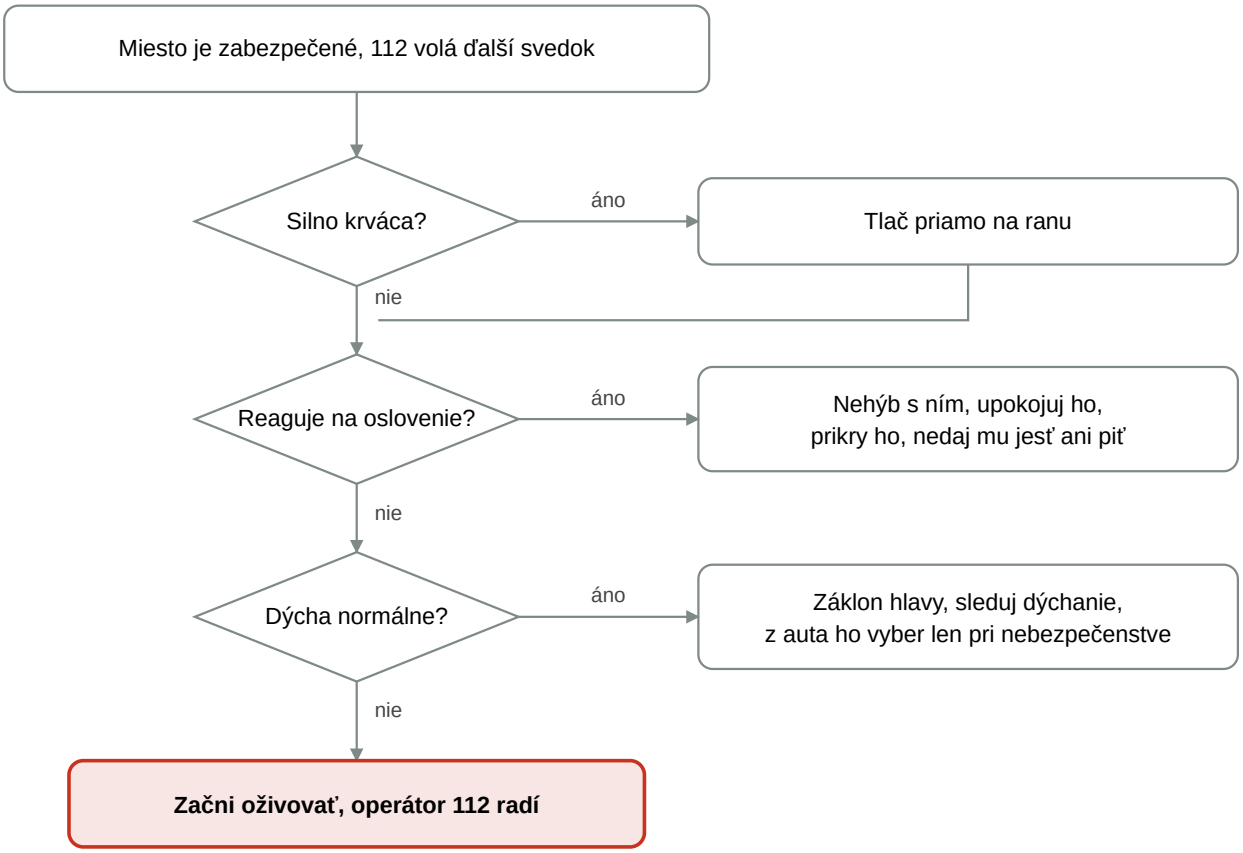
- auto horí alebo požiar bezprostredne hrozí
- zranený nedýcha a treba ho oživovať, čo v sediacej polohe nie je možné
- silné krvácanie nemožno v aute ošetriť
- auto stojí v nestabilnej polohe alebo na mieste, kde hrozí ďalší náraz, napríklad v jazdnom pruhu za zákrutou či na železničnom priecestí

Vtedy použi Rautekov manéver. Hlava, krk a trup sa pri ňom hýbu spolu, takže chrbtica je menej namáhaná. Zraneného nikdy neťahaj za hlavu, ruku ani nohy.

1. Vypni zapaľovanie, uvoľni alebo prestrihni bezpečnostný pás a skontroluj, či zranený nemá nohy zakliesnené pod pedálmi.
2. Opatrne ho pootoč chrbtom k sebe, aby si sa dostal za neho.
3. Prestrč ruky pod jeho pazuchami, jednu jeho ruku ohni pred hrudníkom a chyť jeho predlaktie oboma rukami, jednou pri zápästí a druhou pri lakti.
4. Jeho hlavu opri o svoj hrudník, aby sa pri pohybe nekývala.
5. Cúvaj a postupne ho vyťahuj z auta. Nohy môžu kĺzať po zemi.
6. Ulož ho čo najďalej od auta a mimo vozovky a pokračuj v prvej pomoci.

Ak ste záchrancovia dvaja, druhý drží a nadvihuje nohy a panvu zraneného, kým prvý cúva.

Najprv krvácanie a dýchanie, až potom ostatné



postup pri zranenom · 3 otázky, 4 kroky

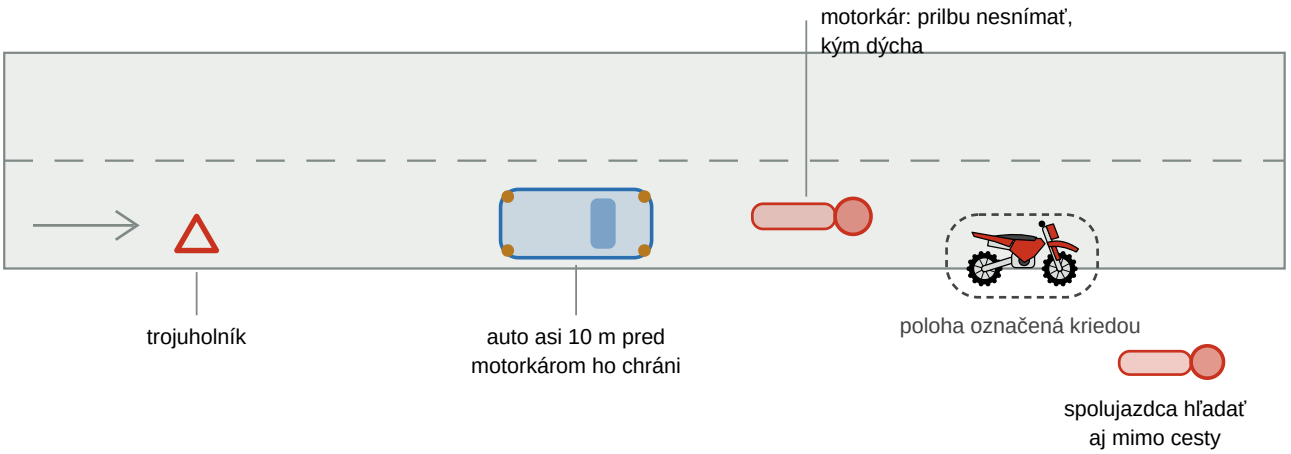
Nehoda motorkára

Motorkár nesedí chránený v aute. Zvyčajne leží na zemi, často priamo na vozovke, a má na hlave prilbu. Do 6. septembra 2026 zahynulo na slovenských cestách 33 motorkárov, teda takmer každá piata obeť.

- Zastav auto asi 10 m pred motorkárom tak, aby ho chránilo pred premávkou, a hneď označ miesto nehody.
- Prezri širšie okolie. Motorkára aj jeho spolujazdca pri náraze často odhodí ďaleko od motorky.
- Počítaj s poranením chrbtice. Zraneného nepresúvaj, a ak je v šoku, upokojuj ho, aby sa sám nehýbal.
- Motorkárovi, ktorý je pri vedomí a dýcha, prilbu nesnímaj.
- Ak nedýcha, má prednosť oživovanie a poranenie chrbtice je druhoradé. Prilbu snímajte vždy vo dvojici: jeden oboma rukami drží hlavu a krk, druhý prilbu pomaly sťahuje bez otáčania do strán.
- Ak motorka bráni premávke, najprv označ jej polohu kriedou, kamienkami alebo pieskom a až potom ju odtlač. Zapamätaj si aj polohu motorkára.

Auto svedka chráni motorkára ležiaceho na vozovke

Pohľad zhora, nie v mierke. Premávka prichádza zľava.



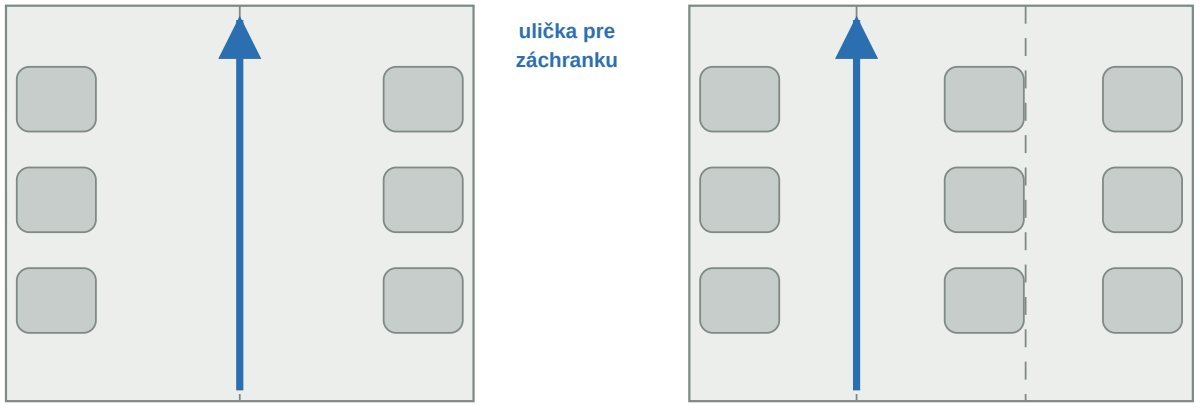
nehoda motorkára · rozmiestnenie na mieste

Keď stojíš v kolóne

Na diaľnici a smerovo rozdelenej ceste mimo obce vytvor záchranársku uličku hneď, ako sa začne tvoriť kolóna. Autá v ľavom pruhu idú k ľavému okraju, autá v ostatných pruhoch k pravému.

Ľavý pruh doľava, všetky ostatné doprava

Pohľad zhora, autá idú smerom hore. Ulička vzniká hneď, ako sa kolóna spomalí.



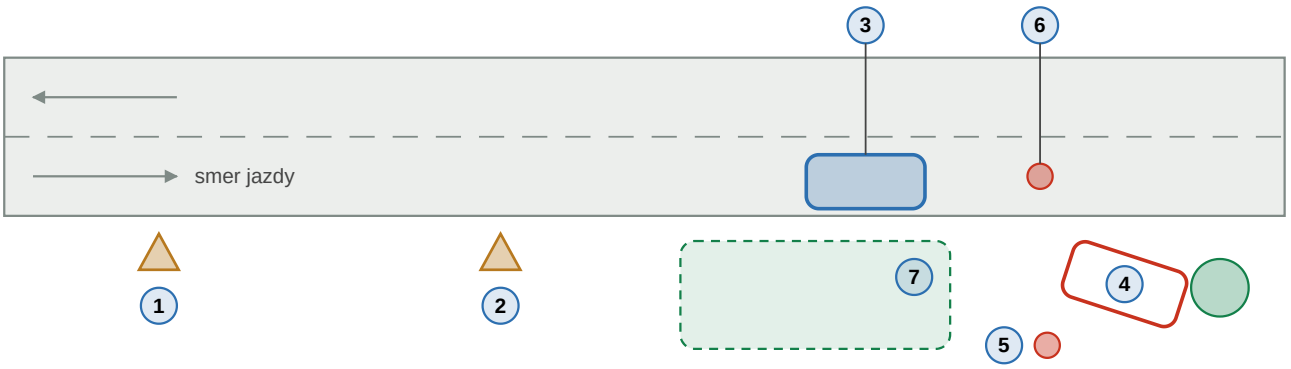
záchranárska ulička · 2 a 3 jazdné pruhy

Modelový scenár: auto mimo cesty za súmraku

Východisko. Osobné auto zišlo z cesty mimo obce a narazilo do stromu. Na miesto ste dorazili ako prví. Zabezpečte miesto nehody, kontaktujte záchranné zložky a poskytnite zraneným prvú pomoc.

Svedkovia stoja mimo cesty, trojuholník varuje 50 m vopred

Plán cvičiska zhora, nie v mierke. Plocha je uzavretá, cesta je len vyznačená kužeľmi.



1 Trojuholník 100 m (variant diaľnica)

2 Trojuholník 50 m (cesta mimo obce)

3 Auto skupiny A, aspoň 10 m od nehody

4 Auto pri strome, vo vnútri vodič (F1)

5 Spolujazdec, silno krváca (F2)

6 Okoloidúci stále na vozovke (F3)

7 Zóna pre svedkov mimo cesty

Inštruktor (operátor 112) stojí mimo plochy

plán cvičiska · 3 figuranti, 2 vzdialenosti trojuholníka

ROLA	KDE ZAČÍNA	ÚLOHA	OČAKÁVANÉ SPRÁVANIE
Skupina A	prichádza k nehode	zabezpečiť miesto nehody, zavolať 112/155 a poskytnúť prvú pomoc	zastaví, vesty, trojuholník, jeden volá, ďalší ošetruje, nikto nestojí na ceste
Figurant 1 – vodič	za volantom	v bezvedomí, dýcha chrapľavo	skupina ho nevyťahuje, uvoľní mu dýchacie cesty a sleduje dýchanie
Figurant 2 – spolujazdec	sedí vedľa auta	pri vedomí, kričí, krváca z predlaktia	skupina zastaví krvácanie tlakom, upokojuje ho, nepodáva mu jedlo ani pitie
Figurant 3 – okoloidúci	stojí na vozovke s mobilom	fotí udalosť, chce vodiča vytiahnuť z auta	skupina ho zastaví a pošle mimo cesty
Inštruktor/pozorovateľ	pri účastníkoch	pozoruje a hrá operátora linky 112/155	pýta sa na miesto, počet a stav zranených, radí

Figuranti hrajú situácie, ktoré výskum opisuje ako rozhodujúce: tichý zranený s ohrozenými dýchacími cestami, hlasný zranený, ktorý pritiahne pozornosť, a svedok, ktorý ohrozuje seba aj zraneného.

Priebeh, pomôcky a bezpečnosť

Nácvik prebieha výlučne mimo verejnej cesty, na uzavretom parkovisku, dopravnom ihrisku alebo v inom improvizovanom priestore.

Pomôcky

- kužele alebo značky na 10, 50 a 100 m, prípadne nácvik cez aplikáciu (skladačku)
- vyradené auto alebo dva rady stoličiek ako „auto“ pri „strome“
- reflexné vesty pre všetkých a výstražný trojuholník
- autolekárnička, obväz, izotermická fólia a umelá krv na maskovanie
- motocyklová prilba
- telefón alebo vysielačka pre inštruktora v úlohe operátora
- stopky, záznamový hárok a svietidlo pre prípad zhoršenej viditeľnosti

Bezpečnostné pravidlá

1. Nácvik nikdy neprebieha na ceste s premávkou, vjazd na plochu je počas nácviku uzavretý.
2. Auto skupiny A má po zastavení vypnutý motor a počas behu sa nepohne.
3. Na skutočnú linku 112 ani 155 sa nevolá, hovor prijíma inštruktor.
4. Stláčanie hrudníka sa robí len na figuríne, na figurantoch sa iba naznačuje.
5. Prilba sa sníma len z figuríny alebo z figuranta, ktorý s tým súhlasí, a vždy vo dvojici.
6. Za súmraku majú vesty všetci vrátane organizátorov a pozorovateľov.
7. Inštruktor pred začiatkom upozorní, že v prípade nevoľnosti možno cvičenie kedykoľvek prerušiť a ponúknuť účastníkovi úlohu pozorovateľa.
8. Dohodnuté stop slovo okamžite preruší beh.

Vyhodnotenie

Pozorovatelia merajú časy a zaškrtávajú kroky. Rozhodujúce je, či skupina urobila kroky v správnom poradí a či sa nikto neocitol v nebezpečnej zóne.

UKAZOVATEĽ	CIEĽ	PREČO PRÁVE TENTO
Vesta na sebe skôr, ako človek vkročí na vozovku	všetci	Svedkovia a chodci tvoria asi 5 % obetí druhotných nehôd.

UKAZOVATEĽ	CIEĽ	PREČO PRÁVE TENTO
Trojuholník na správnej značke	50 m, na diaľnici 100 m	Vzdialenosť pozná len 12 % vodičov, zákon ju predpisuje.
Hovor obsahuje miesto, čo sa stalo, počet a stav zranených	do 3 min	Operátor bez nich nevie poslať správnu pomoc.
Hovor ukončil operátor, nie volajúci		Operátor radí pri prvej pomoci.
Vodič v bezvedomí má uvoľnené dýchacie cesty	do 4 min	Upchaté dýchacie cesty zabíjajú už za 4 minúty.
Krvácanie spolujazdca zastavené tlakom		Silné krvácanie patrí k najčastejším odvrátiteľným príčinám smrti.
Nikto nestojí na vozovke ani pred či za autom	100 % času	Ďalší náraz môže auto vymrštiť na ľudí.
Vodič nebol vytiahnutý z auta		Bez hroziaceho nebezpečenstva sa nevyslobodzuje.
Figurant 3 zastavený a poslaný mimo cesty		Overuje, či skupina zvládne zvedavca a jeho chyby.

Zdroje

- NR SR – Dôvodová správa k novele zákona o cestnej premávke (usmrtení 2020–2024 a ciele do 2030)
- TASR – Vyhodnotenie nehodovosti za rok 2020
- SITA – Nehodovosť za rok 2021
- Topky/TASR – V roku 2025 zahynulo 227 ľudí
- Netky – Nehodovosť do 18. 10. 2026
- StartStop – Analýza smrteľných nehôd do 6. 9. 2026
- Lewik – § 24 ods. 3 zákona 8/2009 Z. z., výstražný trojuholník
- slovensko.sk – Dopravné nehody, povinnosti účastníka
- TASR – Polícia SR o povinnostiach a neposkytnutí pomoci
- TASR – Slovenský Červený kríž: prvá pomoc motorkárom, 2026
- TASR – Slovenský Červený kríž: záchranári prídu o 10 až 30 minút
- TASR – Záchranár T. Mydlo: postup svedka nehody
- Noviny.sk – Prvá pomoc pri nehode
- Noviny.sk – Záchranárska ulička pri viac pruhoch
- Noviny.sk – Pokuty za zneužitie uličky (Polícia SR)
- Startitup – Záchranárska ulička povinná od 1. 4. 2020

- AWSR (Valónsko) – Druhotné nehody a prieskum medzi vodičmi, 2026
- ERSI – Podiel druhotných nehôd (až 20 %)
- Hussain, Redmond – Are pre-hospital deaths from accidental injury preventable? BMJ 1994
- Noviny.sk – Záchranár D. Sopoliga: ako pomôcť zraneným, Rautekov hmat
- British Red Cross – Are prehospital deaths from trauma preventable? (opakovaná štúdia)
- St John Ambulance – First on Scene
- St John Ambulance Australia – Compulsory first aid for new drivers
- Žilinská univerzita – Poskytovanie prvej pomoci (Rautekov hmat)