KAPITOLA 4

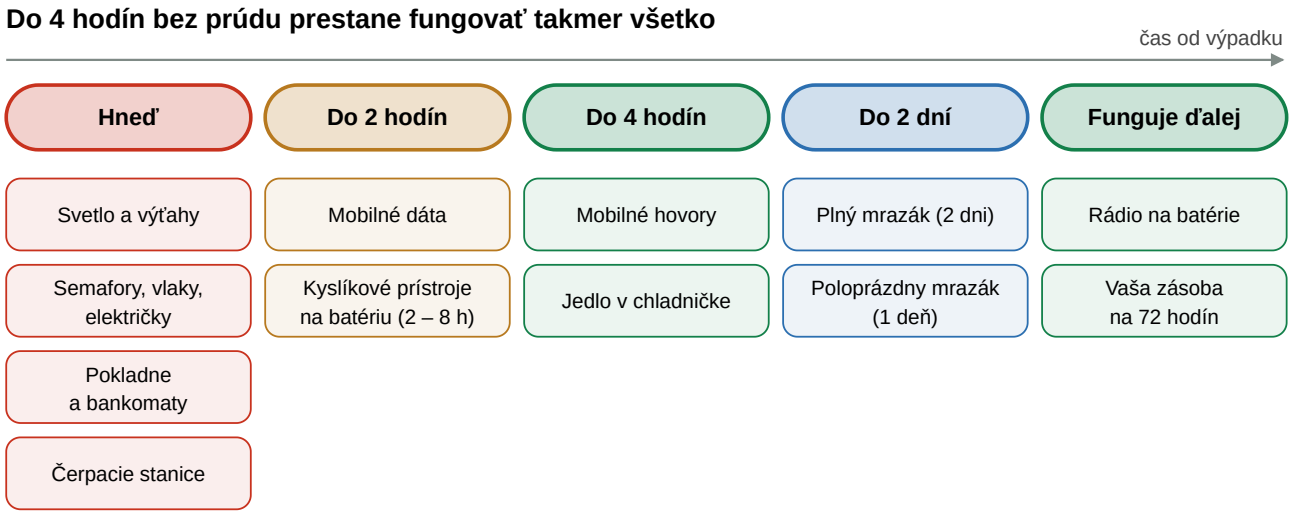
Kolaps infraštruktúry, vojenský konflikt a jadrový útok

Aktualizované 26. 10. 2026

Prečo sa na kolaps infraštruktúry pripravovať

Rozsiahly výpadok prúdu trvá zvyčajne hodiny, no počas nich za sebou vypína ďalšie služby – mobilnú sieť, platby, dopravu aj zdroje tepla. Najviac ublížia chýbajúce zásoby a nesprávne improvizované riešenia, nie samotná tma.

DÁTUM	KDE	ČO SA STALO
28. 4. 2025	Španielsko a Portugalsko	Celoplošný blackout od 12:33, prúd chýbal približne 10 hodín (ENTSO-E cez PACW, Broadband Breakfast). Tisíce cestujúcich uviazli vo vlakoch, nefungovali bankomaty, mobilné siete postupne zlyhali (The News).
február 2021	Texas, USA	Zimná búrka a kolaps elektrizačnej siete; oficiálne 246 obetí, väčšina na podchladenie, 19 na otravu oxidom uhoľnatým (Spectrum News).
28. 9. 2003	Taliansko a Švajčiarsko	Vedenie sa dotklo stromu, reťazové výpadky zasiahli viac ako 50 miliónov odberateľov (ACER).



čo prestane fungovať a kedy · podľa RIPE 90, INESC TEC, Cambridge (Iberia 2025) a USDA

Rovnaké poradie zažili ľudia v Španielsku a Portugalsku a sleduje ho aj modul 1 nácvikového scenára na konci kapitoly.

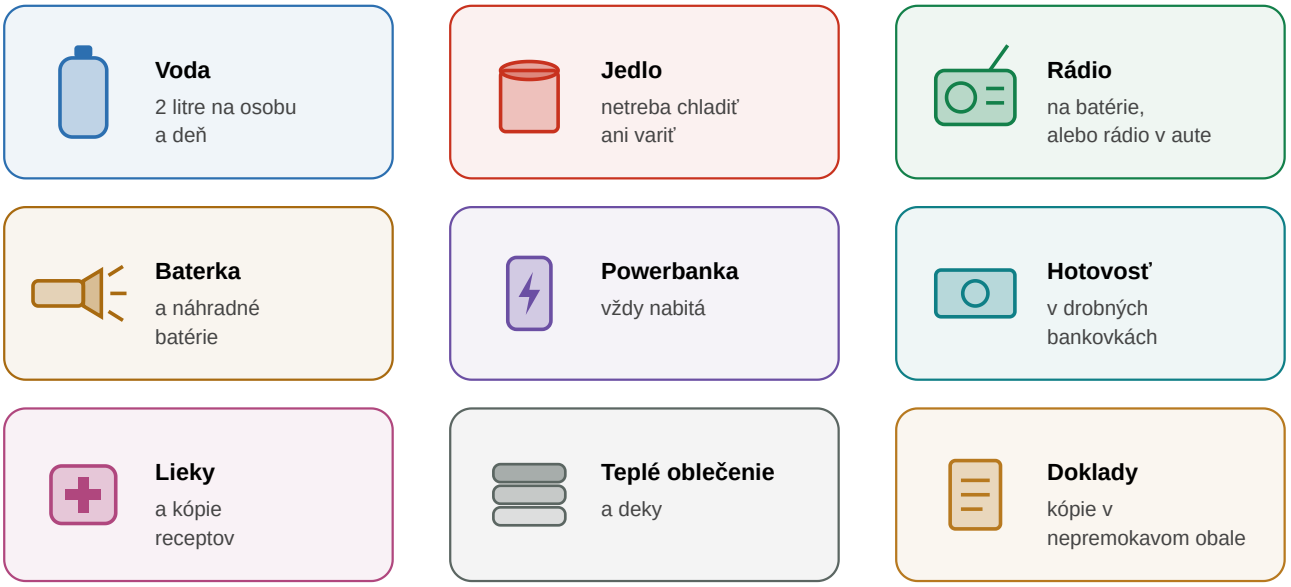
Nácvik preto netrénuje opravu siete – tá patrí energetikom –, ale to, čo zvládne každá domácnosť, trieda či firma: zohriať sa bezpečne, dostať správu k blízkym, mať vodu a jedlo a nespraviť chybu, ktorá situáciu zhorší.

Základný princíp: 72 hodín bez pomoci zvonku

Každá domácnosť má zvládnuť aspoň tri dni sama. Európska komisia v stratégii pripravenosti z marca 2025 uvádza, že prvé obdobie krízy je najkritickejšie, a pripravuje usmernenia pre sebestačnosť obyvateľov na minimálne 72 hodín (Food Ingredients First). Nemecký úrad civilnej ochrany BBK odporúča ideálne 10 dní, ale aj zásoba na 3 dni podľa neho veľmi pomáha (BBK).

Základná miera sú 2 litre vody na osobu a deň – 1,5 litra na pitie a 0,5 litra na varenie (BBK, kontrolný zoznam). Eurokomisárka Hadja Lahbib odporučila do zásoby aj baterku, powerbanku, rádio, hotovosť a lieky (Philstar); francúzsky zoznam pridáva kópie dokladov a receptov a teplé oblečenie (Euronews).

Zásoba na 72 hodín: deväť vecí pre celú domácnosť



obsah zásoby · podľa Európskej komisie, BBK a francúzskeho zoznamu (Euronews)

Zásobu stačí raz ročne prejsť a vymeniť veci, ktorým končí trvanlivosť.

Na Slovensku vydalo Ministerstvo vnútra v októbri 2025 brožúru Čo robiť v prípade krízy alebo ozbrojeného konfliktu s kontaktmi na záchranné zložky a vysvetlením varovania; rozdáva sa na okresných úradoch, v klientskych centrách a v školách (noviny.sk).

Nasledujúce situácie zásobu už neopakujú – každá rieši len to, čím sa výpadok prekonáva v danom prostredí.

Situácia A: výpadok elektriny doma

Najväčšie riziko doma nie je tma, ale zlé kúrenie. Počas texaského výpadku v roku 2021 hľadalo pomoc pre otravu oxidom uhoľnatým viac ako 1 400 ľudí za jediný týždeň, 42 % z nich boli deti – ľudia sa zohrievali grilmi, generátormi a autami (Texarkana Gazette). Plyn je bez farby a zápachu a príznaky otravy – bolesť hlavy, závrat, nevoľnosť, zmätenosť – sa ľahko zamenia s chrípkou (Texas DSHS).

Modelový scenár. Januárový podvečer, mráz. V celom meste vypadne prúd. Rodina s dvoma deťmi býva na 7. poschodí paneláka, výťah stojí, byt postupne chladne. O poschodie nižšie býva sama staršia susedka.

Teplo v byte bez prúdu: oblečenie áno, plameň a motor nie

Takto sa zohrejete bezpečne

- Vrstvy oblečenia a čiapka
- Všetci v jednej menšej miestnosti
- Deky, spacáky, zatiahnuté závesy
- Teplý nápoj z termosky

Týmto sa v byte/garáži nikdy nezohrievajte

- Grilom ani kotlíkom
- Generátorom – len vonku, 6 m od okien
- Plynovým sporákom ani rúrou
- Naštartovaným autom v garáži

Bolí hlava, točí sa a je nevoľno viacerým naraz? Von na vzduch a volať 112

bezpečné a nebezpečné zdroje tepla · podľa CDC a Texas DSHS

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Overiť, či nejde prúd len vo vašom byte (istič), a spýtať sa susedov	✕ Nenechávať horiace sviečky bez dozoru, najmä pri deťoch a pri spánku
✓ Vypnúť spotrebiče a nechať zapnutú jednu lampu, ktorá ohlási návrat prúdu	✕ Neochutnávať jedlo, aby ste zistili, či je ešte dobré (USDA cez Fox 35)
✓ Držať chladničku a mrazničku zatvorené: chladnička udrží jedlo bezpečné asi 4 hodiny, plná mraznička asi 48 hodín, poloprázdna 24 (USDA cez WVU Extension)	✕ Nechodiť zbytočne von po zľadovatených chodníkoch – v Texase zomrelo 9 ľudí po pádoch na ľade (Spectrum News)

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Zazvoniť u starších susedov a ľudí na prístrojoch: prenosné koncentrátory kyslíka vydržia na batériu 2 až 8 hodín (Cambridge)	✕ Nevolať 112 len preto, aby ste sa spýtali na výpadok – linka patrí núdzi

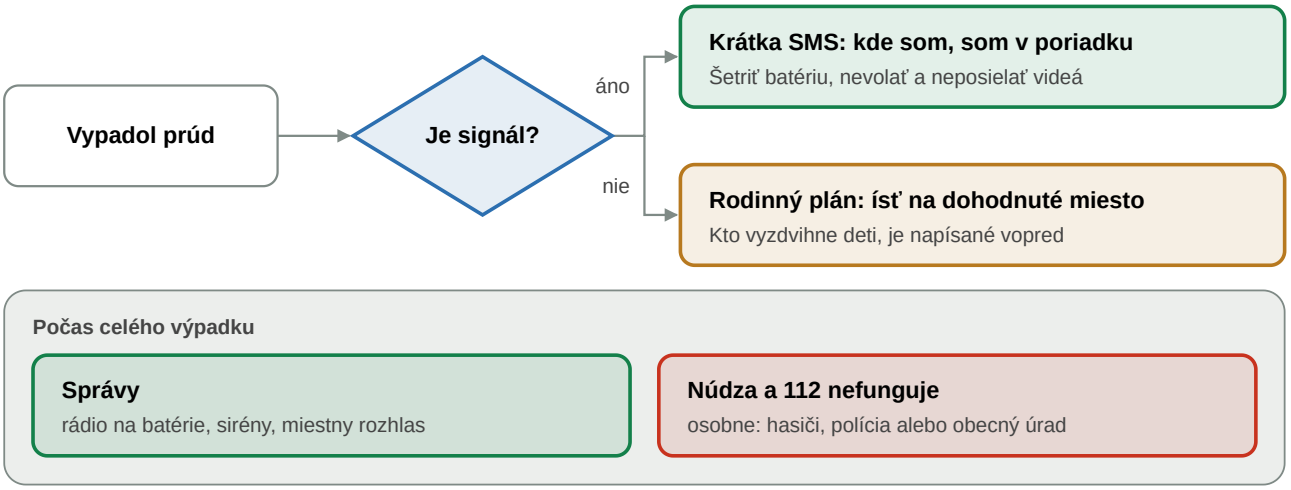
Situácia B: nefunguje mobil ani internet

Mobilná sieť bez prúdu vydrží len toľko, koľko batérie na vysielačoch – zvyčajne 2 až 8 hodín (INESC TEC). Na Pyrenejskom polostrove prestali mobilné dáta fungovať asi po 2 hodinách a hovory asi po 4 (RIPE 90); v najviac zasiahnutých oblastiach Portugalska bolo večer bez signálu vyše 60 % používateľov (GSMA) a dovolať sa na 112 bolo problematické (Cambridge).

Najspoľahlivejším zdrojom správ zostalo rádio – stanice so záložným zdrojom vysielali ďalej (WorldDAB). Na Slovensku varujú obyvateľov predovšetkým sieť 2 719 sirén, miestny rozhlas a vysielanie rozhlasu a televízie (noviny.sk, noviny.sk).

Modelový scenár. Utorok 12:40, prúd vypadol v celom kraji. Mama je v práci na druhom konci mesta, syn v škole, dcéra na krúžku, starý otec sám doma. Prvé dve hodiny ešte chodia správy, potom zmiznú dáta a čoskoro aj hovory. Kto koho vyzdvihne a kde sa rodina stretne?

Bez signálu rozhoduje plán, ktorý ste si dohodli vopred



rodinný komunikačný plán · podľa skúseností z Iberie 2025 a varovania MV SR

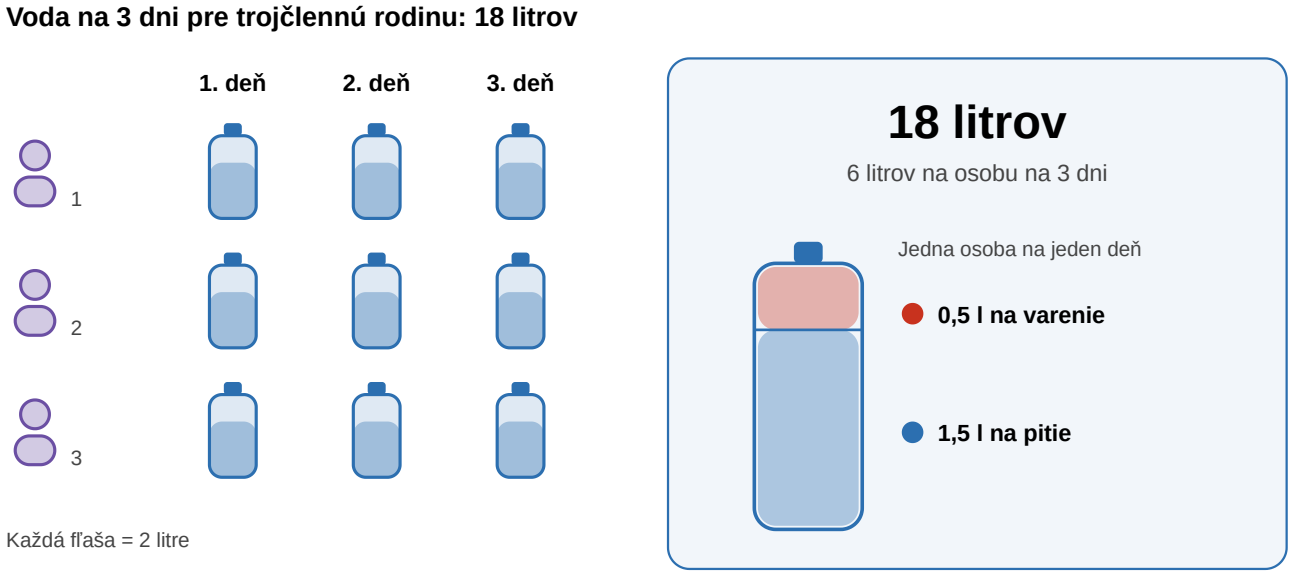
ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Rodinný plán napísať na papier a dať ho deťom do tašky	✕ Nespoliehať sa, že deti plán poznajú, ak ste ho s nimi neprešli

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Mať dôležité čísla zapísané aj na papieri	✕ Nevybiť powerbanku hneď na zábavu
✓ Šetriť batériu: úsporný režim, nižší jas, vypnúť dáta, keď nie je signál	✕ Nešíriť nepotvrdené správy o príčine – španielsky premiér vyzýval, aby ich ľudia nešírili (SITA)
✓ Dohodnúť si spoločný kontakt – príbuzného, ktorému sa ozvú všetci	✕ Nehľadať blízkych naslepo po meste

Situácia C: voda, obchody a platby

Bez prúdu nefungujú pokladne, platobné terminály ani bankomaty – na Pyrenejskom polostrove si ľudia nemohli vybrať hotovosť (The News). Voda je pritom dôležitejšia ako jedlo: človek vydrží bez jedla za istých okolností tri týždne, bez tekutín len štyri dni (BBK cez Feuerwehr Heilbronn).

Modelový scenár. Druhý deň výpadku. Obchod na sídlisku otvoril len na hotovosť, pred ním je rad. Bankomat nefunguje. Trojčlenná rodina má doma dve fľaše vody a balenie cestovín, ktoré bez sporáka neuvarí.



zásoba vody pre rodinu · podľa BBK (2 l na osobu a deň)

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Mať doma hotovosť v drobných bankovkách a minciach	✕ Nespoliehať sa len na kartu a platbu mobilom

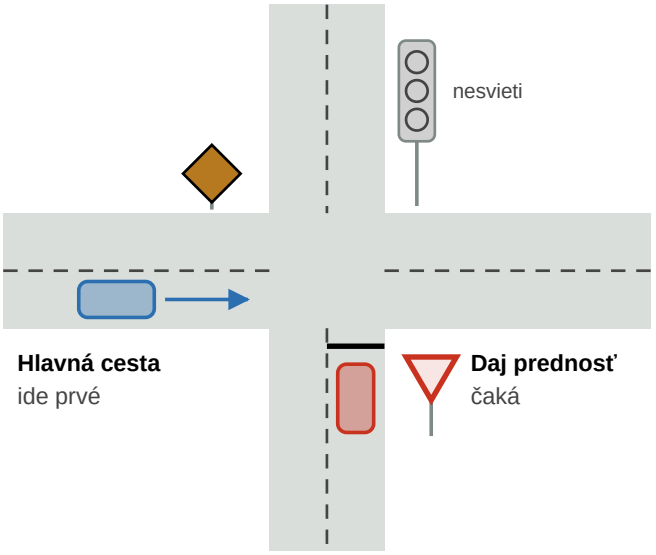
ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Zásobu budovať priebežne pri bežných nákupoch – EÚ výslovne nežiada panické nákupy (Komersant)	✕ Nevykupovať obchod na poslednú chvíľu – zásoba potom chýba iným
✓ Vyberať potraviny, ktoré netreba chladiť ani dlho variť (BBK cez Heidelberg24)	✕ Nevynechať zo zásoby lieky, dojčenskú stravu a krmivo pre zvieratá
✓ Kým voda tečie, natočiť ju do čistých nádob; na splachovanie použiť úžitkovú vodu	✕ Nepiť vodu z neznámeho zdroja bez prevarenia a neignorovať pokyny vodárne
✓ Myslieť na susedov – spoločné varenie na jednom variči šetrí palivo aj zásoby	✕ Nepoužívať plynový varič ani gril v byte (pozri situáciu A)

Situácia D: doprava bez prúdu

Výpadok zastaví vlaky, električky aj semafory naraz. Na Pyrenejskom polostrove uviazli ľudia na staniciach, letiskách aj v zápchach (Al Jazeera), dopravu na križovatkách riadili policajti (AFP cez CMG) a nefungujúce čerpacie stanice spolu s obrovskými zápchami skomplikovali aj opravy siete (RIPE 90).

Modelový scenár. Piatok popoludní. Vlak zastane medzi stanicami, v meste zhasnú semafory a električky stoja. Vodič s polovicou nádrže potrebuje vyzdvihnúť dieťa 15 km od domova; dvaja kolegovia sa rozhodujú, či čakať na autobus, alebo ísť domov pešo.

Keď semafor nesvieti, platia dopravné značky



Kto má prednosť – v tomto poradí

1. **Pokyn policajta** – platí pred všetkým ostatným
2. ~~**Semafor**~~ – nesvieti, preto sa preskakuje
3. **Dopravné značky** – hlavná cesta, daj prednosť, stop
4. **Bez značiek** – prednosť má vozidlo sprava

križovatka s nesvietiacim semaforom · podľa zákona č. 8/2009 Z. z. o cestnej premávke

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Na križovatke s nesvietiacim semaforom sa riadiť dopravnými značkami, bez nich pravidlom pravej ruky; pokyn policajta má prednosť (zákon č. 8/2009 Z. z.)	✕ Neprechádzať cez križovatku „rýchlo, kým je voľno“ – ostatní vodiči tiež nevedia, kto ide
✓ Vo vlaku či električke zostať a čakať na pokyny personálu	✕ Nevystupovať svojvoľne na trať ani do tunela
✓ Nosiť pri sebe vodu, nabitú powerbanku a pohodlnú obuv	✕ Necestovať autom zbytočne – cesty majú zostať voľné pre záchranárov
✓ Udržiavať nádrž aspoň do polovice	✕ Nečakať hodiny na zastávke – pri dlhom výpadku pešo po známej trase, v skupine
✓ V rodinnom pláne mať napísané, kto vyzdvihne deti, ak sa rodič nedostane domov	✕ Neparkovať na výjazdoch hasičov a nemocníc

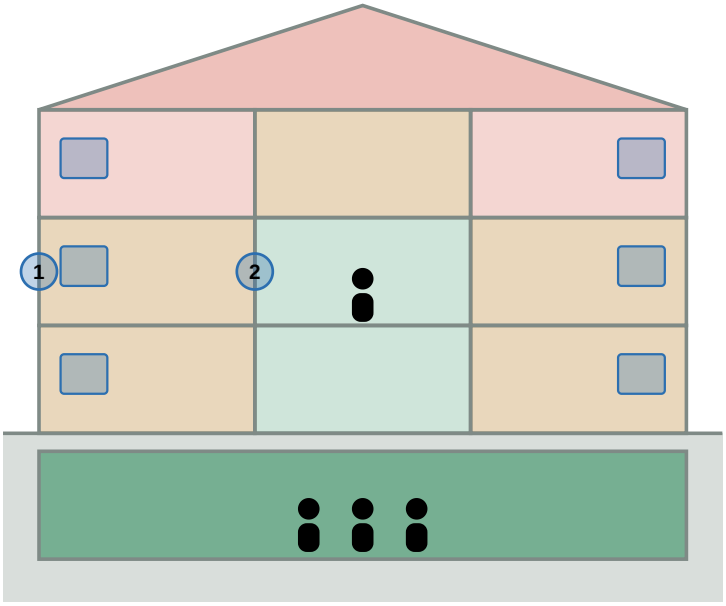
Situácia E: vojenský konflikt – vzdušný poplach

V čase vojny alebo brannej pohotovosti štátu sa na Slovensku vyhlasuje vzdušný poplach rovnakým 2-minútovým kolísavým tónom sirén ako všeobecné ohrozenie; rozdiel spoznáte až z hovorenej informácie, ktorá obsahuje výraz „Pozor, vzdušný poplach“ (MV SR, OÚ Ilava, obec Uhorná). Koniec ohrozenia ohlási 2-minútový stály tón bez opakovania (zákon o civilnej ochrane v znení č. 444/2006 Z. z.).

Kryty civilnej ochrany dnes pojmú len asi 4 % obyvateľov Slovenska (noviny.sk), väčšina ľudí sa preto bude ukrývať v budove, kde práve je. Nemecký BBK v príručke z októbra 2025 odporúča vnútorné miestnosti bez okien, pivnice, podzemné garáže a stanice metra; podkrovie a horné poschodia chránia najmenej (t-online). Ukrajinskí odborníci upozorňujú, že pri silnejších náložiach dnešných dronov už nestačia ani dve steny a najspoľahlivejšia zostáva pivnica (Komersant).

Modelový scenár. Je vyhlásený vojnový stav. V noci o 2:10 sa rozoznejú sirény kolísavým tónom a miestny rozhlas hlási vzdušný poplach. Rodina s dvoma deťmi býva na 3. poschodí bytovky, ktorá nemá kryt; pivnica je spoločná pre celý vchod.

Najbezpečnejšie je hlboko a vo vnútri budovy



Najlepšie
pivnica, podzemná garáž, metro

Dobré
vnútorná miestnosť bez okien, dve steny od vonkajška

Horšie
miestnosť s oknom

Najhoršie
podkrovie a najvyššie poschodie

Pravidlo dvoch stien
medzi vami a vonkajškom aspoň dve pevné steny (na obrázku 1 a 2)

kde sa ukryť v budove pri vzdušnom poplachu · podľa BBK (október 2025)

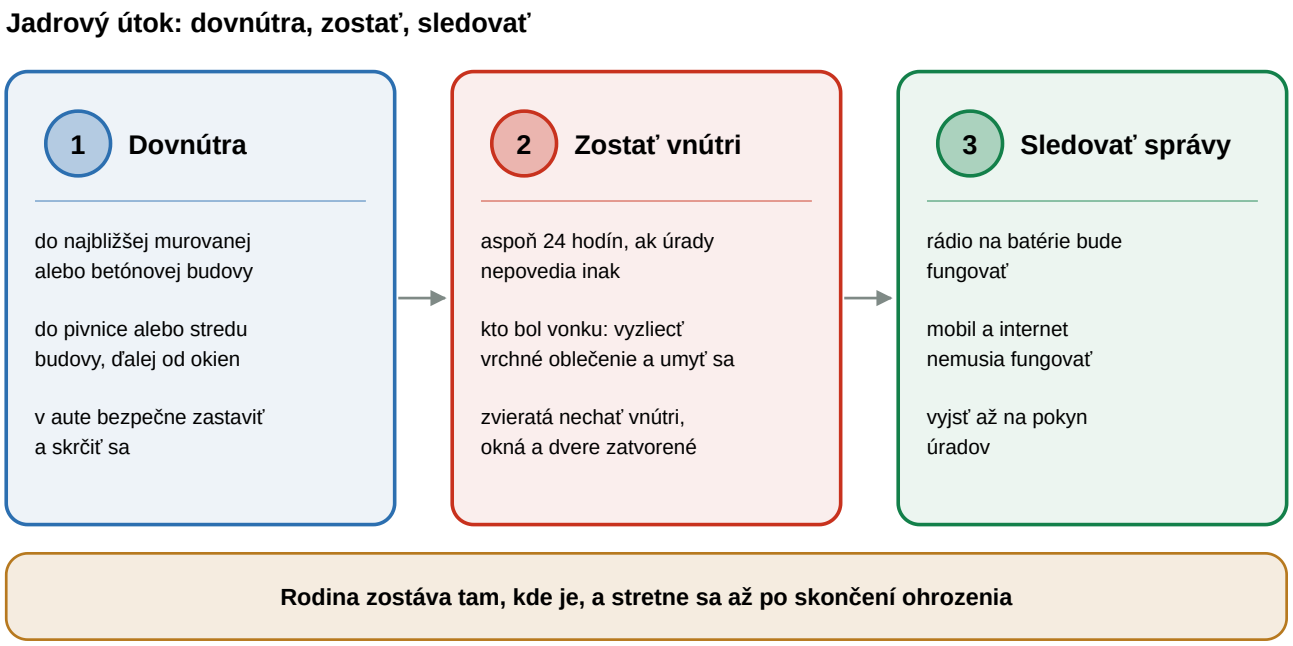
ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Rozlíšiť signál: kolísavý tón = ohrozenie alebo poplach, stály tón druhý piatok v mesiaci o 12:00 = skúška sirén (MV SR, OÚ Púchov)	✕ Nečakať, či „naozaj niečo príde“ – do úkrytu ísť hneď
✓ Mať pri dverách úkrytovú batožinu 10 – 15 kg: voda a jedlo na 2 – 3 dni, lieky, doklady, lampa, deka (obec Jasov)	✕ Nebrať do úkrytu alkohol, zbrane, zapaľovače ani variče (obec Hamuliakovo)
✓ Vopred zistiť od obce, kde je najbližší úkryt, a dohodnúť sa so susedmi, kto pomôže starším	✕ Nestáť pri oknách a nesledovať oblohu z balkóna
✓ V úkryte zostať do signálu Koniec ohrozenia	✕ Nevychádzať pri prvom tichu
✓ Pri nariadenej evakuácii zbaliť evakuačnú batožinu – najviac 25 kg na dospelého, 15 kg na dieťa a 5 kg príručnej (TSK) – a ísť na určené zberné miesto	✕ Nešíriť neoverené správy – BBK v novej príručke venuje rozpoznávaniu dezinformácií samostatnú časť (t-online)

Situácia F: jadrový útok

Pri jadrovom výbuchu zachráni najviac životov rýchly presun do budovy, nie útek. Americká agentúra FEMA (Ready.gov) to zhŕňa do troch krokov: dostať sa dovnútra, zostať vnútri a sledovať informácie (NBC News). Najnebezpečnejší je rádioaktívny spad v prvých hodinách po výbuchu (Fox 29 / Ready.gov); ľudia mimo zóny priamych škôd majú zvyčajne 10 a viac minút, kým spad dopadne (Ready.gov, archív).

Najlepšie chráni tehla a betón a čo najviac stien a zeminy medzi vami a vonkajškom – pivnica alebo stred vysokej budovy, ďaleko od obvodových múrov a strechy (Guam Homeland Security / Ready.gov, NBC Boston). Vnútri treba počítať najmenej s 24 hodinami, ak úrady nepovedia inak.

Modelový scenár. Utorok 10:30. Po sirénach rozhlas oznámi hrozbu jadrového útoku. Mama je so 6-ročným synom na ihrisku 200 metrov od paneláka, staršia dcéra je v škole na druhom konci mesta, otec v aute na diaľnici.



tri kroky pri jadrovom útoku · podľa FEMA / Ready.gov (Get Inside, Stay Inside, Stay Tuned)

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Vopred si zistiť, ktorá murovaná budova je najbližšie k domovu, škole a práci	✕ Neutekať autom ani pešo z mesta (NBC News)
✓ Mať malú zásobu na 24 hodín aj tam, kde trávite veľa času – v práci, v škole (Georgia DECAL / FEMA)	✕ Nepoužívať na pokožku dezinfekčné obrúsky (York Public Library)

ČO ROBIŤ	ČO NEROBIŤ
✓ Ak je lepší úkryt – pivnica alebo viacposchodová budova – vzdialený najviac pár minút, presunúť sa doň (Prince William County / Ready.gov)	✕ Neotvárať zbytočne dvere a okná

Nácvikový scenár: Tri dni v Lipovej

Scenár je hra s udalostnými kartami, ktorú zvládne viesť ktokoľvek – rodič pri kuchynskom stole, učiteľ v triede, vedúci vo firme aj starosta. Netreba techniku ani odborníka: vedúci číta karty, skupina sa rozhoduje a potom si spoločne prečíta odporúčaný postup. Netreba vypínať prúd ani zapaľovať oheň – trénuje sa rozhodovanie.

Ako hrať

1. Skupina predstavuje jednu domácnosť: rodičia, deti vo veku 8 a 14 rokov a babka, ktorá býva sama vo vedľajšom vchode. Väčšia skupina sa rozdelí na „domácnosti“ po 4 – 5 ľuďoch.
2. Vedúci prečíta úvod modulu a potom karty v poradí. Skupina má na každú kartu 3 minúty: dohodne sa a nahlas povie, čo urobí.
3. Vedúci prečíta odporúčaný postup. Ak skupina navrhla niečo iné, krátko si povedia prečo – a idú ďalej.
4. Moduly sa dajú hrať za sebou alebo samostatne; medzi nimi je prestávka.
5. Na konci si každý vyplní vlastný rodinný plán a zoznam toho, čo doma chýba.

Tri moduly, 14 kariet: od výpadku po jadrový útok



prehľad scenára · moduly sa dajú hrať aj samostatne

Úvod. Lipová je mesto s 20 000 obyvateľmi. Je koniec októbra, vonku 5 °C. Domácnosť býva na 4. poschodí paneláka; v pivnici je spoločný priestor pre celý vchod.

Modul 1 – Výpadok (45 min)

KARTA	ČO SA STALO	ÚLOHA PRE SKUPINU	ODPORÚČANÝ POSTUP
1	Štvrtok 17:40. V celom meste zhasne svetlo, výťah stojí.	Čo urobíte v prvých 10 minútach?	Overiť istič a susedov, baterky namiesto sviečok, vypnúť spotrebiče, jedna lampa zapnutá (situácia A)
2	19:30. Mobilné dáta nejdú, SMS ešte prechádzajú. 14-ročná dcéra je na tréningu.	Ako sa spojíte?	Krátka SMS; keď neodpovie, platí rodinný plán a miesto stretnutia (situácia B)
3	21:00. Nejdú ani hovory. V byte je 17 °C a ochladzuje sa.	Ako prečkáte noc?	Vrstvy oblečenia, všetci v jednej miestnosti, deky; nikdy gril ani plynový sporák (situácia A)
4	Piatok 8:00. Obchod predáva len za hotovosť, bankomat nejde. Máte 40 €.	Čo kúpite a čo už máte doma?	Najprv skontrolovať zásobu, kúpiť len to, čo chýba, nevykupovať (situácia C)
5	11:00. Prestala tiecť voda.	Koľko vody máte a na koľko dní vystačí?	2 litre na osobu a deň: pre 4 ľudí na 3 dni 24 litrov (situácia C)
6	14:00. Babka z vedľajšieho vchodu používa prenosný koncentrátor kyslíka.	Kto a ako jej pomôže?	Ísť za ňou hneď – batéria vydrží 2 až 8 hodín; ak 112 nefunguje, osobne na hasičskú stanicu alebo obecný úrad (situácie A a B)

Modul 2 – Vzdušný poplach (30 min)

Úvod. O dva týždne neskôr. Prúd ide, ale vláda vyhlásila vojnový stav.

KARTA	ČO SA STALO	ÚLOHA PRE SKUPINU	ODPORÚČANÝ POSTUP
7	2:10 v noci. Sirény znejú kolísavým tónom, rozhlas hlási „Pozor, vzdušný poplach“.	Kam idete a čo beriete?	Úkrytová batožina od dverí, pivnica alebo vnútorná miestnosť s dvoma stenami od vonkajška (situácia E)

KARTA	ČO SA STALO	ÚLOHA PRE SKUPINU	ODPORÚČANÝ POSTUP
8	V pivnici je 30 susedov. Po 20 minútach ticha chce pán z 2. poschodia ísť von.	Čo mu poviete?	Zostať do signálu Koniec ohrozenia – 2-minútového stáleho tónu (situácia E)
9	Ráno koluje na sociálnej sieti správa, že voda vo vodovode je otrávená.	Čo urobíte so správou?	Overiť v rozhlase a oficiálnych zdrojoch, ďalej neposielať (situácia E)
10	Obec vyhlási evakuáciu vašej štvrte.	Čo zbalíte a koľko to môže vážiť?	Najviac 25 kg na dospelého, 15 kg na dieťa a 5 kg príručnej; doklady, lieky, voda a jedlo na 2 – 3 dni (situácia E)

Modul 3 – Jadrový útok (30 min)

Úvod. Utorok dopoludnia. Mama je so synom (8) na ihrisku, dcéra (14) v škole, otec v aute.

KARTA	ČO SA STALO	ÚLOHA PRE SKUPINU	ODPORÚČANÝ POSTUP
11	10:30. Rozhlas varuje pred jadrovým útokom. Domov je 400 m, murovaná pošta 50 m.	Kam idete?	Do najbližšej murovanej budovy – na poštu (situácia F)
12	Na obzore záblesk, o chvíľu tlaková vlna rozbije okná.	Čo urobíte teraz?	Presunúť sa do stredu budovy alebo pivnice, ďalej od okien; do dopadu spadu je zvyčajne 10 a viac minút (situácia F)
13	Otec píše, že ide autom po dcéru do školy.	Čo mu odpíšete?	Nech zastaví a ukryje sa v najbližšej budove; dcéra zostane v škole, rodina sa stretne neskôr (situácia F)
14	Prešlo 6 hodín. Vedúca pošty chce ísť domov.	Čo jej poradíte?	Zostať aspoň 24 hodín, kým úrady nepovedia inak, a počúvať rádio na batérie (situácia F)

Pre koho a ako

KTO	AKO HRAŤ	MODULY	TRVANIE
Rodina doma	Rodič číta karty pri stole, deti pri kartách hľadajú v byte veci zo zásoby	1; s väčšími deťmi aj 2 a 3	30 – 60 min
Škola, 1. stupeň	Len karty 1, 2 a 5; deti nakreslia miesto stretnutia rodiny	1	45 min
Škola, 2. stupeň a stredná	Skupiny po 4 – 5 ako domácnosti	1 – 3	2 vyučovacie hodiny
Firma	Skupiny podľa oddelení; ku kartám pribudne otázka „čo so zákazníkmi a návštevami v budove?“	1 a 2	90 min
Bytový dom, komunita	Susedia spolu; výsledkom je zoznam, kto komu pomôže a kde je spoločný úkryt	1 a 2	60 min
Obec	Krízový štáb hrá za obec: informačný bod, rozhlas, voda, evakuácia	1 – 3	2 – 3 h

Bezpečnostné pravidlá

- Žiadny otvorený oheň, gril, generátor ani plynový varič; hlavný istič budovy sa nevypína.
- Sirény a obecný rozhlas sa nepoužívajú bez dohody s obcou a okresným úradom; cvičné hovory sa nevolajú na 112 ani 158.
- Žiadne nahrávky výbuchov ani sirén – stačia karty a obrázky z tejto kapitoly.
- Pred modulmi 2 a 3 vedúci zistí, či v skupine nie sú ľudia, ktorí zažili vojnu; tieto moduly sú dobrovoľné a dá sa z nich kedykoľvek odísť.
- Pri deťoch je dôraz na tom, čo zvládneme, nie na tom, čo všetko sa môže pokaziť.

Pomôcky: karty vytlačené obojstranne (udalosť a úloha vpredu, odporúčaný postup vzadu), stopky, rádio na batérie, baterka, prázdne fľaše na ukážku zásoby vody, papier na rodinný plán, obrázky z tejto kapitoly.

Čo si každý odnesie domov

- Vyplnený rodinný plán: miesto stretnutia, kto vyzdvihne deti, spoločný kontakt
- Zoznam vecí, ktoré chýbajú do zásoby na 72 hodín
- Kde je najbližší úkryt a ako znie vzdušný poplach a koniec ohrozenia

Zdroje

Oficiálne príručky a odporúčania

- Ministerstvo vnútra SR – brožúra Čo robiť v prípade krízy alebo ozbrojeného konfliktu (noviny.sk, 13. 10. 2025)
- Ministerstvo vnútra SR – SMS varovanie ako doplnok sirén a rozhlasu (noviny.sk)
- Európska komisia – stratégia Únie pripravenosti, 72 hodín (Food Ingredients First)
- EÚ – obsah 72-hodinovej súpravy (Euronews)
- EÚ – odporúčania eurokomisárky Lahbib (Philstar)
- BBK – Vorsorgen für Krisen und Katastrophen
- BBK – Ratgeber für Notfallvorsorge, kontrolný zoznam
- BBK – Essen und Trinken bevorraten (Feuerwehr Heilbronn)
- USDA – Food Safety & Power Outages (WVU Extension)
- Texas DSHS – Health Officials Alert Public to Carbon Monoxide Dangers
- Zákon č. 8/2009 Z. z. o cestnej premávke

Štatistiky a výskum

- ENTSO-E – Iberian blackout 28 April 2025 (PACW)
- RIPE 90 – Portugal and Spain blackout and its recovery
- INESC TEC – The blackout that left millions unreachable
- GSMA – How Portugal's mobile networks handled the blackout
- Prehospital and Disaster Medicine – EMS during the Iberian blackout (Cambridge)
- WorldDAB – Radio, key to the 2025 blackout
- Texas DSHS – 246 obetí zimnej búrky 2021 (Spectrum News)
- Otravy CO počas texaského výpadku (Texarkana Gazette)
- ACER – blackout Taliansko a Švajčiarsko 2003

Udalosti

- Výpadok v Španielsku – vylúčený kybernetický útok (SITA)
- Historic power outage cripples Spain and Portugal (Al Jazeera)
- Bankomaty a telefóny počas blackoutu (The News)

Ďalšie citované zdroje

- EÚ – zásoba nie je výzva na panické nákupy (Komersant)
- BBK – potraviny bez chladenia a varenia (Heidelberg24)
- USDA – neochutnávať jedlo po výpadku (Fox 35)
- Policajti riadia dopravu v Madride (AFP cez CMG)

Vojenský konflikt a jadrový útok

- MV SR, OÚ Ilava – Varovné signály civilnej ochrany vrátane vzdušného poplachu
- Obec Uhorná – Varovné signály a činnosť po varovaní

- MV SR, OÚ Púchov – Čo má každý vedieť (skúška sirén)
- Slov-Lex – varovné signály v zákone o civilnej ochrane (444/2006 Z. z.)
- Trenčiansky samosprávny kraj – Evakuačná batožina
- Obec Jasov – Úkrytová a evakuačná batožina
- Obec Hamuliakovo – čo nebrať do úkrytu
- BBK – nová príručka z októbra 2025, pravidlo dvoch stien (t-online)
- Úkryty pri ostreľovaní – skúsenosti z Ukrajiny (Komersant)
- FEMA / Ready.gov – Nuclear Blast (archív)
- Guam Homeland Security – Get Inside, Stay Inside, Stay Tuned
- Escambia County – Nuclear explosions
- Prince William County – Nuclear Blast
- Georgia DECAL / FEMA – How to stay safe in the event of a nuclear explosion
- York Public Library – Staying Safe During a Nuclear Event
- NBC News – Don't run. Get inside
- Fox 29 – Ready.gov guidance on nuclear explosion