

# Jak přežít zimu aneb Krizový plán pro obyvatele paneláků a sídlišť

[pz prvnizpravy.cz/zpravy/politika/jak-prezit-zimu-aneb-krizovy-plan-pro-obyvatele-panelaku-a-sidlist](https://prvnizpravy.cz/zpravy/politika/jak-prezit-zimu-aneb-krizovy-plan-pro-obyvatele-panelaku-a-sidlist)

**Rady pro ty, kteří bydlí v panelákových nebo činžovních domech – jak se mohou připravit na očekávanou energetickou chudobu a vysoké ceny tepla a energií?**



Jiří Kobza, poslanec (SPD)

**21. září 2022 - 06:20**

Co dělat, když dojde k dlouhodobému výpadku elektrického proudu (tzv. blackout) nebo částečnému či plnému výpadku dodávek plynu nebo tepla? ptá se v komentáři pro Prvnizpravy.cz Jiří Kobza a pokračuje.

**První základní rada zní: Především se spoléhejte sami na sebe a na vlastní zdroje, spoléhat na pomoc ze strany státu nebo obce nemusí být nejlepší nápad. Lidé na venkově se mohou vrátit k systému záhumenků, pěstovat vlastní zeleninu, chovat slepice nebo králíky. Co ale ve městech?**

Proto druhou základní radou je: Pokud to jen trochu půjde, pokuste se dostat co nejdříve na své chaty nebo chalupy, ke svým příbuzným nebo známým na venkově. Čím dále od velkých měst, tím lépe!

**Mezi odlišnosti lidí žijících v rodinných domech a v panelácích patří skutečnost, že lidé v rodinných domech mají mnoho rizik pod vlastní kontrolou, zatímco obyvatelům panelových nebo činžovních domů hrozí řada nebezpečí ze strany ostatních nájemníků (vrchní patra můžou ta spodní vytopit, někdo může i neúmyslně způsobit požár apod.), proto musí lidé žijící v panelových a činžovních domech být připraveni (minimálně psychicky) i na tyto situace.**

**Zde jsou další rady, jak případné problémy související s pobytem v panelových nebo činžovních domech při velkých problémech s dodávkami energií, řešit:**

1. Na vše, co může nastat, si předem připravte náhradní plán.
2. Jak si uvařit? Pokud máte plynový sporák, pořídte si do rezervy elektrický vaříč, kdyby nešel plyn. Kdyby nešel plyn ani elektřina, poslouží velmi dobře campingový plynový nebo ještě lépe propan butanový vaříč.
3. Jak svítit, když nepůjde elektřina? Pořídte si plynovou lampu na propanovou bombu, zásobu svíček, sirek, baterky a baterie, dobrá petrolejka se také hodí.

Neocenitelné při dobíjení baterek a svítilen budou powerbanky. Při dlouhodobějším výpadku proudu (nemusí jít ani o blackout, ale stačí 2, 3 dny bez elektřiny), budou muset třeba pejskaři vyvenčit své miláčky a budou muset sejít a vyjít třeba i 10 pater pěšky a po tmě! Žádný zdroj světla nebude existovat. Navíc bude zima, zimní období, tedy se bude brzo stmívat a pozdě rozednívat.

Pro případné potíže v zásobování potravinami je dobré mít zásobu na co nejdelší dobu, s ohledem na možnosti uskladnění, ideálně tak na 2 měsíce. Jedná se především o trvanlivé potraviny, mouku, luštěniny, těstoviny, rýži, olej, cukr, sůl, sušené mléko, koření, kávu, čaj, sušené droždí, nějaký alkohol. Důležité jsou masové, zeleninové a rybí konzervy s dlouhou životností.

Pro případ, že nepoteče voda, je nutné mít alespoň 3 balíky balené vody na osobu a týden. Je také potřeba počítat s vodou na vaření, nouzové oplachování nádobí, mytí a splachování.

K uvedeným zásobám přidejte např. kuchyňské ubrousky, plastové nádobí a pytle na odpadky (můžou sloužit i jako izolace, provizorní toaleta pro domácí miláčky, a dá se v nich provizorně ochránit pár kilo potravin).

Důležité mohou být i různé lepicí a izolační materiály.

Udělejte si ručně psaný telefonní seznam – jak svých nejbližších, tak dodavatelů energií (vody, plynu, elektřiny) a jejich havarijních služeb (po výpadku se můžou objevit různé závady a internet pro zjištění kontaktů nemusí fungovat). Přidejte kontakty na různé řemeslníky (např. instalatéra, zámečníka). Mohou se hodit i kontakty na jednotlivé obyvatele paneláku – třeba odjedou na venkov a v jejich bytě může prasknout vodovodní potrubí a může vytopit všechny byty níže.

Děti – kdo má děti, tak samozřejmě ví, co budou potřebovat.

Teplo lze v dálkově vytápěném činžáku nahradit pouze elektřinou, olejovým radiátorem, případně teplometem. Ceny elektřiny si ale mohou vynutit, že budete vytápět (jako na začátku 20.století) jen minimální plochu, jeden pokoj či kuchyň. Pozor na plynové a naftové ohřívače, otevřený plamen spotřebovává příliš mnoho kyslíku, hrozí udušení vzniklým CO, zejména ve spánku. Hlásič CO se v takovém případě opravdu hodí. Stejně jako alespoň jeden menší hasicí přístroj.

Pozor na dodržování bezpečnostních pokynů při používání různých typů ohřívačů, přenosných radiátorů apod. zejména starší výroby – nezakrývat např. vlhkým oblečením, hrozí riziko vznícení vysoušeného oblečení a následného požáru.

Právě požáry mohou být velmi časté (lidé totiž budou přitápět různými způsoby), proto by bylo vhodné mít připravená i nouzová evakuační zavazadla pro případnou okamžitou evakuaci.

Pro tepelné pohodlí budete muset nosit jak svetry, tak vrstvené oblečení, rukavice a čepice, případně spát ve spacácích přikrytí peřinou.

V nezateplených panelácích využijte izolace na okna – od izolačních pásek, přes fólie (může se použít i zdravotnická termofolie připevněná zvenku na okna), až po obyčejný alobal. Hrubší izolační fólie (např. ty do auta) je možné vložit mezi radiátor pod oknem a zeď – funguje to, je to vyzkoušené.

Počítejte s omezením jídelníčku, zejména s přechodem na bezmasá jídla, která spotřebují méně elektrické energie anebo plynu. Brambory a mouka budou základem. Případně směřujte k jídlům, které nemají takvelkou ztrátu vody a energie. Například pohanka (kuskus, bulgur) nabobtnalá ve vodě a doplněná zeleninou z konzervy (nebo sterilovanou či zavařenou zeleninou) a narychlo oškvařeným sádlem poskytne výživné jídlo.

Zásoby potravin pokud možno doplňte o domácí zavařeniny, kompoty, nebo např. sušené houby, které jsou hutné a zasytí.

Pokuste se vytvořit improvizovaný záchytný systém vody při dešti – vyvěste něco (truhlík, květináč, nepromokavou plachtu upevněnou v jednoduché konstrukci, PET lahev s odstřiženou částí apod.) z okna, balkonu, lodžie při dešti a zachytávejte tak dešťovou vodu.

Teplou vodu a mytí asi bude muset nouzově řešit lavor a rychlovarná konvice (pokud ještě půjde elektrina), u malých dětí dětská vanička. Lavor a dětská vanička jsou v každém případě dobrá investice. Doplněte je různými vlhčenými ubrousky, žínkami, dezinfekcí apod.

Lavory a vaničky pomůžou i při praní – v jedné vodě se může člověk umýt, vyprat a ještě spláchnout.

Problémem bude sušení prádla. Zimní oblečení je těžší a déle usychá než letní. Prádlo je nutné co nejvíce vyždímat a odstředit. Po praní je potřeba počítat se zvýšenou vlhkostí v bytě, takže alespoň trochu nechat větrat, aby se netvořila plíseň.

Důležitá je vybavená lékárnička, která vedle běžných materiálů a léků (náplasti, obvazy, dezinfekce a Paralen, Ibuprofen, živ. uhlí atd.) by měla obsahovat dostatečnou zásobu léků, které musí pravidelně užívat chronicky nemocní (inzulin, léky pro kardiaky, hypertoniky atd.). Zásoba základních vitamínů se také hodí.

I v tomto případě si udělejte ručně psaný seznam ošetřujících lékařů a pro každého člena domácnosti jeho případné nemoci, léky a dávkování. Při případném kolapsu blízkého je lepší ukázat zdravotníkovi předem napsané informace než pátrat v paměti, jaké tablety, proč a v jakém množství bere.

Nezapomeňte na zdravotnické rukavice a jejich dostatek – ochrání před oděrkami a infekcemi. Důležité bude např. Savo a další desinfekční prostředky (velmi pomůže i obyčejný ocet) na mytí podlah, nebo kuchyňských ploch.

Důležité je zůstat ve spojení s vnějším světem, rodinou a přáteli. Tedy šetřit baterie mobilních telefonů (pokud bude fungovat síť).

Bezpečnost: opatrnost bude nutná, protože v době nedostatku se k sobě lidi chovají velmi sobecky, Není proto dobré, aby se vědělo, že máte zásoby jídla.

Každé opuštění bytu bude znamenat jeho ohrožení, takže se snažte domluvit se sousedy na patře, že si budete vzájemně byty hlídat. Nebo v bytě pokaždé zůstane nějaký dospělý. Pevné a bezpečné dveře a zámky jsou základem.

Péče o duši a duševní stav. Pozor na deprese – chce to zásobit se povzbudivou literaturou a filmy. Televizní zpravodajství raději vůbec nesledujte. Raději poslouchajte pěknou muziku (čtení na pokračování, pohádky) v rádiu (na baterky).

Čas dospělým i dětem ukrátí různé stolní a deskové hry, karty, vyprávění příběhů, nebo čtení ze zajímavé knihy – šetří se proud i teplo, zaměstnává se mozek, rozvíjí se představivost apod.

Důležitý je kontakt s lidmi, které znáte a kteří smýšlí podobně jako já (rodina, přátelé). Neméně důležitá je vzájemná pomoc a spolupráce (např. starším a osamělým lidem). Je to vyzkoušený způsob, jak se vyhnout pocitu osamění, bezmoci, bezvýchodnosti a podobným stavům.

Je nutné uvědomit si, že při narůstajícím nedostatku základních potřeb nebo třeba při blackoutu prudce vzrůstá možnost nepokojů, střetů demonstrantů s bezpečnostními silami a v případě rostoucího chaosu také rabování. Nejdříve obchodů a kanceláří, následně i jednotlivých domů a bytů. V tomto případě bude nutné vytvářet sousedské skupiny, skutečné domo-obrany, které se budou společně bránit proti pokusům o krádeže, rabování nebo přímé násilí. Je jasné, že i sebelépe vyzbrojený jedinec v takovém případě nemá šanci ubránit se. Pouze kolektivní sebe-obrana má šanci na úspěch!

V případě krizové situace mohou banky přestat vyplácet vklady, platební a kreditní karty přestanou fungovat (jak jsme viděli např. v Řecké krizi) a kdo nebude mít hotovost, bude mít problém si nakoupit. Proto je dobré mít doma hotovost alespoň na skromnou útratu na dobu 2 měsíců (a nikde o tom nemluvit).

V případě výpadku el. proudu počítejme s tím, že nenatankujeme pohonné hmoty, protože málokterá čerpací stanice je vybavena nouzovým generátorem. To minimální, co můžeme udělat jako prevenci, je udržovat nádrž auta stále plnou.

*(rp,prvnizpravy.cz,foto:arch.)*

