PRAKTICKÁ PRÍRUČKA PRE KLIMATICKÉ VÝZVY AKO OCHRÁNIŤ SEBA, RODINU A DOMOV

Pripravené tímom 9 vedcov a vedkýň v rámci Environmentálneho životného minima

Predstavte si, že vám tri dni netečie voda. Alebo že v rozpálenom byte teplomer ukazuje 34 stupňov a neviete sa schladiť. To už nie sú vzdialené scenáre, ale realita, ktorá zasahuje naše zdravie, účty, prístup k pitnej vode aj bezpečnosť. Táto príručka vám ponúka konkrétne kroky, ako ochrániť seba, svoju rodinu aj komunitu – aby ste v kríze mali prístup k základným veciam a neboli zaskočení.

Environmentálne životné minimum je navrhnuté tak, aby riešenia prinášal predovšetkým štát a samosprávy. Mnohí ľudia však chcú mať v krízach aspoň niečo pod kontrolou. Preto vznikla táto praktická príručka – aby ste mohli sami podniknúť kroky, ktoré zvýšia vašu istotu a pripravenosť.

KLIMATICKÁ KOALÍCIA

Friedrich Ebert Stiftung

www.klimatickakoalicia.sk, www.slowakei.fes.de
tel. č.: 0918 689 882, Zuzana Fialová, Klimatická koalícia

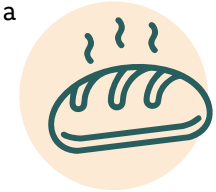
1. Voda, jedlo, bývanie

Premýšľali ste niekedy, odkiaľ by ste mali pitnú vodu, keby z kohútika netiekla?

Niektoré obce už dnes dovážajú vodu cisternami. Keď poznáte svoje zdroje vody a máte základné zásoby doma, ste pokojnejší a pripravení.

Čo môžete spraviť:

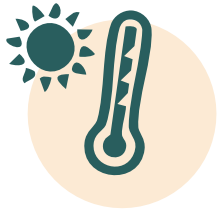
- Zmapujte **zdroje vody** vo vašom okolí (pramene, studne, nádrže či pitné fontány v mestách). Zaujímajte sa o kvalitu pitnej vody.
- Opýtajte sa na obecnom úrade, kto sa o tieto zdroje stará a či sú prístupné v prípade núdze.
- Pripravte si doma **zásobu vody a trvanlivých potravín** aspoň na 3 dni – presne to odporúča aj Ministerstvo vnútra SR.
- Podporte farmy a prvovýrobcov vo vašom okolí. V čase krízy je **lokálna produkcia potravín** najistejšia.
- Ak máte problém platiť účty za **energie**, využite bezplatné poradenstvo od Slovenskej inovačnej a energetickej agentúry SIEA.
- Pri väčších opravách alebo výmene zariadení (kotly, okná, zateplenie) sa dá využiť štátna pomo cez programy ako Zelená domácnostiam či Zelená solidarita.



✓ Tip na záver:

Vodu, jedlo a bývanie berieme ako samozrejmosť. No práve tieto tri veci sú základ dôstojného života – oplatí sa mať plán, ako k nim mať prístup aj v kríze.

2. Ako zostať v zdraví v meniacom sa podnebí



Každý pozná letné dni, **keď je horúco a vzduch je ťažký**. Deti a starší ľudia ich znášajú ešte ťažšie – rýchlejšie prichádza únava či kašeľ. **Takýchto dní pribúda, pretože klíma sa mení.** Nie je to budúcnosť, ale realita, ktorú cítime každý rok viac.

Čo môžete spraviť:

- Sledujte **stav ovzdušia** vo vašom meste na stránke Dnes dýcham Populair. Ak sú hodnoty škodlivín prekročené, obmedzte pobyt vonku.
- Počas horúčav vetrajte hlavne v noci a ráno. Cez deň majte okná zatienené.
- V horúcom počasí **pite viac vody**, aj keď nepociťujete smäd. Starší ľudia ho často necítia.
- Ak je to možné, upravte si **denný a pracovný režim** tak, aby ste ťažkú prácu a presuny nevykonávali v najteplejších hodinách.
- Všímajte si aj **duševné zdravie** – klimatická zmena prináša úzkosti, nespavosť či stres.
- Ak cítite, že to nezvládate sami, prvým krokom môže byť Linka Nezábudka (24/7) Ligy za duševné zdravie.

✓ **Tip na záver:**

Zdravie znamená pripravenosť. Ak viete, kde sledovať vzduch, ako chladiť domácnosť a na koho sa obrátiť pri úzkosti, získate pokoj a istotu aj v horúcich dňoch.

3. Miesta, ktoré formujú našu pohodu

Kvalita života sa nerodí len doma, ale aj na miestach, kde sa stretávame – v škole, práci, na ulici či v parku. Tieň, zeleň a dostupná voda dokážu zmeniť bežný deň na znesiteľný.

Čo môžete spraviť:

- Opýtajte sa v škole alebo v práci, aké robia opatrenia počas horúčav či povodní.
- Všímajte si, kde sú vo vašom okolí parky, stromy a fontány – a kde chýbajú.
- Zaujímajte sa, ako vaša obec plánuje verejné priestory: či myslí na vodu, tieň a ochladenie, ako aj miesta na oddych.
- Ako inšpiráciu si pozrite Manuál verejných priestorov od Metropolitného inštitútu Bratislavy.
- Skontrolujte, či máte vo svojom okolí kultúrne a prírodné pamiatky – a zistite, ako môžete prispieť k ich ochrane.

✓ **Tip na záver:**

Zeleň a spoločné priestory nie sú len pekné, ale chránia zdravie a budujú súdržnosť komunity.

4. Bezpečie a pripravenosť

Keď príde **povodeň či požiar**, často nerozhoduje sila živlu, ale **chaos po ňom**.
Pripravenosť dáva pokoj a šancu zvládnuť aj ťažké situácie.

Čo môžete spraviť:

- Zistite, či má vaša obec krízový plán a kde je evakuačné miesto.
- Opýtajte sa, ako **obec komunikuje so zraniteľnými ľuďmi** (seniori, chorí, imobilní).
- **Pripravte si doma krízový balíček**: voda, trvanlivé jedlo, lieky, doklady, baterka, powerbanka, rádio na baterky.
- Skontrolujte svoje poistenie – kryje aj povodeň, požiar či iné extrémy?
- Dohodnite sa so susedmi, kto pomôže v prípade evakuácie starším alebo imobilným ľuďom.

✓ **Tip na záver:**

Raz do roka si spravte doma malý cvičný scenár: čo si beriete so sebou, kam idete, kto komu pomáha. V kríze tak **nezostanete zaskočení.**

5. Vaše práva a zapojenie sa

To, kde sa stavia cesta, škola alebo priemyselný park, ovplyvňuje život každého a každej z nás. **Máte právo pýtať sa**, pripomienkovať a zúčastniť sa rozhodnutí. Nemusíte mať odbornosť – stačí vaša skúsenosť zo života.

Čo môžete spraviť:

- Sledujte web a vývesku obce – tam sa oznamujú nové projekty a stavby.
- Zúčastnite sa obecného zastupiteľstva, **spýtajte sa na zeleň, vodu či verejné priestory**.
- Ak sa vo vašej obci pripravuje väčšia stavba, zapojte sa do procesu posudzovania vplyvov na životné prostredie (EIA).
- Ak obec vyhlási verejné vypočutie, príďte – ide o váš život a budúcnosť.
- Spojte sa so susedmi – **spoločný hlas má väčšiu váhu než osamelé pripomienky**.

✓ **Tip na záver:**

Váš každodenný život je expertíza sama osebe. Aj jednoduchá otázka alebo pripomienka dokáže zmeniť rozhodnutie, ktoré sa vás týka.