



Občan v ohrožení - Jak se připravit na mimořádnou událost?

S využitím příručky - IF **CRISIS** OR **WAR** COMES

- V případě teroristického útoku
- Jak připravit svůj vlastní domov
- Co dělat v případě povodní?
- Pravidla chování kolem vody
- Jak připravit zásobu vody
- Jak připravit vozidlo
- Jaké produkty si zásobit domů a sadu na přežití
- Jak si připravit zásobu a skladovat potraviny na dlouhou dobu
- Produkty pro sadu pro přežití
- Co vařit, když nejde elektřina
- Jaké svíčky koupit v případě, že není světlo
- Jak připravit lékárníčku
- Jak se dohodnout s příbuznými a přáteli na akčním plánu
- Jak se mohou rodiče postarat o budoucnost svého dítěte v případě smrti
- Jak se starat o domácí mazlíčky

Mnoho zařízení, jako jsou obchody, lékárny a banky, mohou být v případě nouze uzavřeny. Ujistěte se proto, že máte doma zásoby jídla, vody, léků, hotovosti a věcí, které potřebujete.

V případě velkých akcí mohou být zcela nebo částečně zablokovány dodávky elektřiny, vody, plynu, tepla, telefonu, mobilu, internetu, bankomatů a bankovních terminálů, obchodů a lékáren.

V případě teroristického útoku

Teroristické útoky mohou být zaměřeny proti jednotlivcům nebo skupinám, proti široké veřejnosti nebo proti životně důležitým společenským funkcím, jako je dodávka elektřiny nebo dopravní systém.

I když existuje mnoho různých způsobů, jak provést teroristický útok, existuje několik rad, které mohou být použitelné ve většině situací:

- Přesuňte se na bezpečné místo a vyhněte se velkým skupinám lidí.
- Zavolejte policii na linku 158 (či na 112, 150, 155) a informujte ji, pokud uvidíte něco důležitého.
- Varujte ty, kteří jsou v nebezpečí, a pomozte těm, kteří pomoc potřebují.
- Ztište svůj mobil a nevolejte nikomu, kdo se může nacházet v nebezpečné oblasti. Zvuk zvonění jejich telefonu může odhalit polohu někoho, kdo se skrývá.
- Pokud nemusíte, nikomu nevolejte mobilem. Pokud je síť přetížená, může být obtížné propojit životně důležité hovory.
- Vyhovět žádostem policie, hasičského záchranného sboru a úřadů.

- Nesdílejte nepotvrzené informace online ani žádným jiným způsobem.

Jak připravit svůj vlastní domov

Ujistěte se, že máte:

- Zásoby produktů dlouhodobého skladování;
- pitná a technická voda;
- PRVNÍ POMOC;
- hotovost;
- svítilny, náhradní baterie nebo akumulátory, svíčky;
- plynový hořák s přídatnými náplněmi pro vaření;
- hasicí přístroj;
- teplé deky, spací pytle, termoprádlo (v případě chladného období);
- sada pro přežití v případě evakuace nebo přechodu do krytu.

Pokud žijete v soukromém domě, vybavte nejjednodušší přístřešek ve vašem suterénu.

Nabídněte starším sousedům nebo lidem, kteří se nemohou sami pohybovat, aby pomohli připravit domov a sadu pro přežití a v případě potřeby je vezměte do útulku.

Co dělat v případě povodní?

V případě mimořádné události – povodně – je důležité, aby se obyvatelé včas připravili.

Nejnebezpečnější místa ve městech a vesnicích jsou

- povodí
- přítoky řek

V první řadě je nutné dbát pokynů a doporučení místních úřadů a záchranářů.

Povodně jako nouzová situace

V případě náhlé povodně nebo zničení vodních staveb budou záchranné složky a místní úřady informovat veřejnost pomocí sirén nebo reproduktorů.

Pokud uslyšíte takové varování nebo uvidíte, že se voda blíží, **dodržujte tato pravidla, když jste v domě:**

- Zůstaňte v klidu, nepropadejte panice,
- zapnout rádio,
- oblečte se přiměřeně počasí a vezměte si nouzové zavazadlo. Doklady je vhodné vložit do vzduchotěsných sáčků (co by mělo být v nouzovém zavazadle, viz web),
- pomozte dětem a seniorům připravit se,
- informujte příbuzné, přátele a sousedy o mimořádné události,
- přesuňte domácí zvířata/ptáky na bezpečná místa nebo otevřete dveře, abyste mohli volně odejít,
- pokud je to možné, okamžitě opusťte zaplavenou oblast,
- pokud je to možné, přesuňte důležité předměty do vyšších pater nebo podkroví,
- zavřete okna a dveře domu, utěsňte je deskami, pokud máte čas,
- vypněte přívod elektřiny a plynu v domě,
- přejděte do vyšších pater nebo podkroví,
- zavolejte záchranáře a dejte jim vědět, že jste uvízli a kde se nacházíte:
 - 112 – Jednotné telefonní číslo pro všechny tísňové služby
 - 150 – Hasičský záchranný sbor

- zůstaňte v horních patrech, dokud nedorazí záchranáři. Dejte jim signál, aby vás rychleji našli. To lze provést pomocí baterky nebo zavěšením světlé látky na okno,
- zkontrolujte, zda v blízkosti nejsou zranění lidé. Pokud je to možné, pomozte jim.

V autě:

- Nikdy neriskujte jízdu po zaplavené silnici,
- pokud není možné dojet dále, rychle vystupte z auta, najděte si bezpečnější místo na vyvýšeném místě a zavolejte pomoc.

Pokud se dostanete do vody

- Sundat těžké oblečení a boty,
- zkontrolujte, zda v okolí nejsou plovoucí nebo vyvýšené předměty, kterých se můžete chytit a používat, dokud nepřijde pomoc,
- neplavejte v blízkosti elektrických sloupů: dráty mohou být pod napětím, držte se od nich co nejdále,
- nepřeplyňte záchranné čluny nebo rafty.

Pokud uvidíte osobu, která spadla do vody, jedněte opatrně:

- Při záchrane nevstupujte do vody, která je vyšší než koleno, protože silný proud vás může srazit a odnést,
- najděte předměty, které mohou pomoci: lano, hůl, člun,
- pokud je to možné, vytáhněte osobu ke břehu,
- pokud je člověk při vědomí, otočte jej na záda a zafixujte krční páteř, aby mohl volně dýchat. Přikryjte osobu, aby byla v teple.,
- zavolejte záchranáře,
- pokud postižený ztratí vědomí, zavolejte záchranáře a zahajte kardiopulmonální resuscitaci.

Pokud jste byli o povodních informováni předem a máte čas se připravit, poslouchajte pozorně nouzové informace a nechte si zapnuté rádio nebo televizi. Varujte své sousedy a zjistěte od místních úřadů, kde se shromáždit k evakuaci. Připravte si nouzový kufr, vypněte elektřinu a vypněte plyn. Pokud je to možné, přemístěte věci z přízemí do vyšších pater a dobytek přesuňte na bezpečné místo. Paliva, oleje a nebezpečné látky umístěte na bezpečné místo na vyvýšeném místě, aby neznečišťovaly životní prostředí.

Sezónní záplavy: jak se připravit?

Na podzim, v zimě a na jaře trpí řeka Otava sezónními záplavami. Pokud žijete v rizikové oblasti okolo řeky nebo jste byli předem varováni před povodněmi a nemůžete se na chvíli přesunout na bezpečné místo, měli byste:

- Mějte dostatek vody: je přísně zakázáno pít vodu ze zatopených studní.
- Připravte si pytle s pískem, které zablokují vstup do areálu a vnější stěny do výšky 1 metru
- Cennosti mějte v horním patře.

Co dělat po povodni

Poté, co voda odteče a záchranáři se mohou vrátit domů, před vstupem a pobytem uvnitř zkontrolujte následující a dodržujte pravidla:

- Ujistěte se, že dům nebyl poškozen,

- nepoužívejte otevřený oheň (zápalky, svíčky) kvůli nebezpečí výbuchu plynů nahromaděných v místnosti,
- nebydlet v domě, kde je stále stojatá voda,
- nezapínejte elektřinu, dokud odborníci nezkontrolují stav sítě (nedotýkejte se přívodu plynu a vody, dokud nedostanete oficiální povolení),
- ujistěte se, že elektrické kabely nepřijdou do kontaktu s vodou,
- nahlásit škody na vodovodním, plynovém a kanalizačním vedení společností veřejných služeb,
- veškerý majetek, který byl zaplaven, musí být dezinfikován,
- ujistěte se, že převaříte pitnou vodu, zejména z vodních zdrojů, které byly zatopeny
- vysušte dům, důkladně jej vyčistěte a dezinfikujte kontaminované nádoby,
- vyčerpejte sklepy: snažte se denně odstranit aspoň asi třetinu celkového objemu vody,
- nejzte jídlo, které bylo zaplaveno vodou, a zbavte se konzerv, které byly pod vodou,
- noste gumové holínky,
- požádejte místní úřady o kontakty na organizace, které pomáhají postiženým.

Pravidla chování kolem vody

Aby vaše návštěva u vody či dovolená skončila bez takových nehod, **měli byste dodržovat pravidla chování u vody.**

1. Vybírejte místa, která jsou speciálně vybavena pro vodní aktivity. Místní úřady je předem kontrolují.
2. Vyhněte se v noci do vody.
3. Dávejte pozor na počasí. Nejlepší je nevětrná s teplotou vody minimálně +18°C.
4. Po jídle nechoďte do vody. Plavání je doporučeno 1,5 – 2 hodiny po jídle.
5. Vstupujte do vody pomalu, aby se vaše tělo adaptovalo na změnu teploty.
6. Nezůstávejte ve vodě déle než 15 minut.
7. Vyhýbejte se strmým a křovinatým břehům.
8. Před potápěním se ujistěte, že je hloubka dostatečně hluboká a dno rovné.
9. Neplavte sami. Nejlepší je mít s sebou někoho, kdo vám v případě potřeby pomůže.
10. Nafukovací matrace používejte opatrně, protože vítr a proud je mohou odnést daleko od břehu.

Pokud jste zachyceni v proudu:

- Nepanikařte;
- plavat s proudem, postupně a plynule se obracet ke břehu;
- pokud jste unaveni z plavání, převalte se na záda: můžete si tak odpočinout a nabrat nové síly.

Při plavání se nedoporučuje či je přísně zakázáno:

- Plavat za bóje, výstražné značky;
- skákat do vody z člunů, motorových člunů, konstrukcí, které k tomu nejsou určeny;
- potápět se z mostů, přehrad, stromů, vysokých břehů;
- používat prkna, polena, duše z automobilových pneumatik – vše, co není určeno pro vodní aktivity;
- doplavat k vířivkám nebo plavidlům (motorová plavidla, plachetnice, veslice atd.)
- pít alkoholické nápoje.

Pokud jste na dovolené s dětmi, nezapomeňte

- mluvit s nimi o pravidlech chování u vody;
- Nenechávejte děti v blízkosti vody nebo ve vodě bez dozoru dospělé osoby;
- pokud dítě neumí plavat, nepouštějte ho do vody nad pás.

Navíc, když rodiče učí své dítě plavat, může polykat vodu. V takovém případě byste měli okamžitě vytáhnout dítě z vody a nechat ho kašlat.

Když člověk rychle vběhne do vody nebo dlouho plave, může se objevit křeč. Objevuje se také v důsledku náhlé změny teploty nebo po fyzické aktivitě.

Pokud máte křeče ve vodě

- Křeče ve stehně – pokrčte nohu v kolenu a rukou silně zatáhněte za hlezenní kloub.
- Křeč lýtkového svalu – uchopte prsty u nohou, silně je přitáhněte k sobě a držte je i přes bolest.
- Píchnutí jakýmkoliv ostrým předmětem pomáhá znovu získat elasticitu svalů, takže si na plavky můžete předem připevnit anglický špendlík.
- Pomáhá intenzivní masáž napjatých svalů. Křeče zpravidla zmizí za 3-5 minut bez vnějšího vlivu. Během této doby byste tedy neměli panikařit a zůstat nad vodou.

Při vodní rekreaci není vždy možné okamžitě poznat, že se člověk topí. Člověku totiž v tomto stavu chybí vzduch a nemůže křičet ani volat o pomoc ani rukou. Instinktivně natahují ruce do strany, jako by přitiskli hladinu vody.

Hlavní známky toho, že se člověk topí

- Hlava je nízko ve vodě nebo občas vyskočí zpod vody;
- osoba se snaží nadechnout vzduch, takže ústa jsou otevřená a hlava je zakloněna;
- pohled je nesoustředěný, oči jsou skleněné nebo zavřené;
- vlasy chaoticky padají na čelo a oči;
- osoba se dusí nebo dýchá velmi aktivně;
- osoba se snaží plavat, ale zůstává na místě;
- osoba se snaží převrátit na záda.

Pokud vidíte, že člověk ve vodě potřebuje pomoc

- Zavolejte o pomoc, požádejte o zavolání záchranářů.
- pokud v blízkosti nejsou žádní záchranáři, najděte předmět, který dotyčné osobě pomůže zůstat na hladině: záchranný kruh, gumovou komoru, cokoliv, čeho se člověk může chytit.
- pokud jste dobrý plavec, věřte ve své schopnosti a víte, jak zachránit člověka, plavte, abyste mu pomohli. Nepokoušejte se vytáhnout osobu z vody, pokud jste v nebezpečí. Pamatujte: člověk ve stavu paniky nemá pod kontrolou své činy a může vám ublížit.
- plavte k oběti zezadu.
- když se k oběti přiblížíte, požádejte ji, aby se uklidnila a vysvětlila, že můžete pomoci.
- pomozte osobě zůstat na hladině a doplavat do bezpečí.
- při vytahování postiženého z vody zapojte ty, kteří jsou ochotni pomoci, přitom rukama zajistěte krční páteř.
-

Jakmile je člověk na břehu, musíte mu poskytnout **první pomoc**.

- Požádejte o zavolání sanitky (150,112),

- pokud je osoba v bezvědomí, zajistěte, aby byly dýchací cesty volné: vyčistěte ústa písku a mořských řas,
- pokud postižený nedýchá, zakloňte mu hlavu dozadu a zahajte umělé dýchání,
- pokud nedochází k tepu, proveďte nepřímou masáž srdce: 30x stlačení hrudníku na 2 vdechy,
- když osoba nabude vědomí, znehybněte ji do příjezdu sanitky a přikryjte ji přikrývkou.

Jak připravit zásobu vody

Spočítejte si zásoby pro domácí použití podle počtu členů vaší rodiny.

Jeden dospělý potřebuje denně:

- 3 litry pitné vody (včetně tekutiny konzumované s jídlem);
- 10-12 litrů pro hygienu a vaření.

Ujistěte se, že máte zásobu vody pro sebe a svou rodinu alespoň na 72 hodin.

Pokud si nejste jisti kvalitou pitné vody, doporučujeme mít zásoby na dočištění — filtrační konvičku pro mechanické čištění vody nebo tablety pro rychlou dezinfekci vody.

Jak připravit vozidlo

Pokud máte auto, zkontrolujte si předem:

- jeho technické provozuschopnosti
- zda je nádrž plná paliva
- datum skončení platnosti pojistky
- přítomnost dalšího paliva v kanystrech

Jaké produkty si zásobit domů a sadu na přežití

Postarejte se o výživné potraviny pro dlouhodobé skladování. V případě potřeby je můžete vzít s sebou do úkrytu či místa evakuace. Kromě toho by tyto produkty neměly vyžadovat mnoho vody na vaření.

Zamyslete se také nad tím, jaké potraviny jíte vy a vaše rodina. Udělejte si doma zásobu jídla na tři dny.

I při absenci elektřiny uchovávejte potraviny v chladničce: po vypnutí zůstanou chladné několik hodin. Snažte se otevírat dveře co nejméně. Nejprve jezte potraviny podléhající zkáze.

Pokud je venkovní teplota nízká, můžete tam potraviny uchovávat.

Produkty pro sadu pro přežití:

- předpřipravené produkty (kaše, polévky, nudle)
- masové konzervy, ryby, zelenina
- chleba a sušenky
- ořechy
- čokoláda
- sušené ovoce

Jak si připravit zásobu a skladovat potraviny na dlouhou dobu

Výpadky elektřiny (blackout) či vyhrocení bezpečnostní situace – to vše povzbuzuje lidi, aby si doma vytvořili strategickou zásobu potravin pro případ nouze. Aby se zásoby po dlouhou dobu nezkazily, měli byste se postarat o jejich správné skladování.

Následující produkty mají dlouhou životnost:

- Obiloviny (více než 3 měsíce);

- fazole (až rok);
- těstoviny (asi rok);
- ořechy, semena, sušenky (2-3 měsíce);
- konzervy (od 1 roku).

Pravidla pro skladování obilovin

- Po zakoupení produktu nasypete cereálie do čisté suché nádoby,
- měl by být skladován v dobře uzavíratelné nádobě (např. skleněná nebo plastová nádoba),
- nádobu umístěte na suché a tmavé místo (např. skříň).

Těstoviny lze skladovat v původním obalu nebo stejným způsobem jako cereálie.

Pro skladování fazolí je důležité suché prostředí, protože vlhkost může způsobit růst plísní a pohodlné balení: krabice, sáček, nádoba, pytel.

Pro ořechy a semínka je nejlepší suché, chladné a tmavé místo. Můžete je dát do pytle nebo nádoby vyrobené z tlustého plastu. Důležité je, aby ořechy byly čerstvé, prodlouží se pak doba skladování a semena kupujte v neprůhledných obalech.

Většinu ovoce a zeleniny je nejlepší skladovat v lednici, ale brambory, mrkev, řepu, jablka a cibuli lze skladovat na tmavém a suchém místě po dlouhou dobu. Nejdůležitější je zajistit, aby v místnosti nebyla vlhkost, protože na ovoci a zelenině začnou růst plísně.

Potraviny můžete dlouhodobě skladovat nejen v syrové podobě. Konzervovat lze například ovoce, zeleninu, ryby a maso.

Abyste zabránili nadýmání konzervovaných potravin, dbejte na:

- Všechna jídla nezbytná pro konzervování jsou sterilní;
- zcela čisté produkty;
- čerstvé produkty, bez známek zkažení;
- produkt je zcela propečený (jídlo by nemělo být nedovařené nebo syrové);
- koření bylo před přidáním zahříváno na pánvi na mírném ohni, aby se odstranily možné bakterie;
- víko je řádně a pevně uzavřeno (je vhodné zkontrolovat zeleninové konzervy otočením dnem vzhůru)
- rybí a masové konzervy po uvaření řádně vychladíme (místnost by měla být do +20°C).

U masových a rybích konzerv je důležité:

- Skladuje se nejlépe na tmavém a suchém místě při teplotě do +12°C.

Pro konzervované ovoce a zeleninu potřebujete:

- Pro uskladnění plechovek zvolte tmavé a suché místo,
- nejlepší skladovací teplota je do +20°C.

Nedělat:

- konzervované potraviny skladujte pod vlivem slunečního záření;
- prudce změnit jeho teplotu.

Důležité! Pokud máte sebemenší podezření, že je konzerva nekvalitní, nejezte ji. Nikdy nejezte jídlo z vyfouknutých konzerv.

Jak připravit lékárničku

Připravte si dvě lékárničky – jednu pro případ nouze (například při úrazu), druhou pro potřeby vaší domácnosti (úleva od bolesti, odstranění příznaků otravy, odstranění alergických reakcí atd.).

Pohotovostní lékárnička:

- Ventil s filmem pro umělé dýchání;

- zásoby k zastavení krvácení (škrtidlo nebo hemostatický obvaz s hemostatickým prostředkem);
- chlorhexidin nebo alkohol pro dezinfekci ran;
- dezinfekční prostředky na ruce, alkoholové ubrousky;
- gázové ubrousky různých velikostí, nesterilní gázové obvazy;
- elastické obvazy s možností fixace;
- dva páry gumových rukavic;
- speciální atraumatické nůžky pro rychlé stříhání oděvu na oběti;
- velký kus látky, který lze použít k fixaci končetiny oběti;
- tepelná přikrývka



Do lékárničky nedávejte léky a léky, které neumíte použít. Pokud si je přesto chcete vzít, naučte se je předem správně používat.

Uschovejte si recepty na své léky (sledujte datum expirace) a také jména a telefonní čísla vašich lékařů.

Lékárnička pro domácí potřeby:

- Náplasti různých velikostí,
- aktivní uhlí k léčbě intoxikací,
- lék na snížení horečky,
- léky proti bolesti,
- antialergický lék,
- léky na průjem,
- lék na gastrointestinální infekce,
- kapky při infekčních a zánětlivých očních onemocněních,
- lék, který užíváte (dávkování minimálně týden) s popisem způsobu aplikace a dávkování,
- zásoby masek.

Co dát do sady pro přežití

Souprava pro přežití je prostorný odolný velký pohodlný batoh nebo taška. Dejte si potřebné oblečení, hygienické potřeby, léky, nářadí a jídlo. Souprava pro přežití je potřebná pro rychlou evakuaci, neztráčet čas sbíráním věcí.

Vložte do sady pro přežití:

- pas a kopie všech potřebných dokumentů v plastovém obalu;
- peníze (bankovní karty a hotovost; distribuovat bankovky na různá místa);
- papírovou verzi certifikátu COVID;
- klíče od domu a auta;
- mapu oblasti, dále informace o způsobu komunikace a dohodnutém místě setkání vaší rodiny;
- Nabíječky pro mobilní telefony a powerbanky (přenosné nabíječky);

- malé rádio;
- baterka, zápalky, zapalovač, svíčky;
- náhradní tlačítkový telefon, sada vysílaček;
- kompas, digitální hodinky (nejlépe vodotěsné);
- náhradní baterie;
- multifunkční nástroj (multitool) s čepelí nože, šídlem, šroubovákem, nůžkami atd.;
- nabroušený nůž, sekera;
- signální zdroje: píšťalka, ruční světlice;
- pytle na odpad;
- role široké pásky;
- zápisník, pero, tužka nebo fix;
- tablety na čištění vody;
- nitě, jehly;
- syntetická šňůra 4-5 mm silná, asi 20 m dlouhá;
- PRVNÍ POMOC;
- teplé oblečení;
- spodní prádlo a ponožky;
- spolehlivé, pohodlné boty, nejlépe nepromokavé;
- stan, karimatka, spací pytel (pokud to prostor dovolí);
- hygienické potřeby;
- nádobí (litinový hrnec, baňka, lžíce, hrnek);
- dva litry pitné vody na osobu (toto množství by mělo pokrýt vaši minimální potřebu na dva dny a zároveň nebude příliš těžký váš kit pro přežití);
- jídlo na dva dny;
- naskenovaný archiv fotografií a dokumentů.



Pokud batoh ztratíte, vložte si do horní nebo boční kapsy štítek se svým jménem a kontakty. Pokud je to možné, vezměte si s sebou fotky rodiny nebo přátel – to vám pomůže je najít, pokud se skupina rozdělí.

Po sbalení zkuste zvednout batoh a projít se s ním. Pokud je příliš těžký, optimalizujte jeho obsah: je důležité jej bez problémů dovézt do úkrytu.

Do batohu a kapsy oblečení dítěte dejte štítek se jménem dítěte, rokem narození, adresou bydliště, plánovanou destinací a údaji o rodičích – jména a kontakty. Vysvětlete svému dítěti, kdy a jak tuto poznámku použít.

Jak se dohodnout s příbuznými a přáteli na akčním plánu

Prodiskutujte s příbuznými a přáteli všechny možné scénáře: je-li doma celá rodina pohromadě a jeden z členů rodiny není přítomen.

Nouzová situace může nastat, když jste na různých místech. Domluvte se proto předem na místě setkání, trasách a celkovém akčním plánu. Kromě toho se rozhodněte, jak budete komunikovat v případě ztráty spojení (připravte si vysílačky, domluvte si místo setkání nebo místo, kde zanecháte poznámku s informacemi).

Udělejte si seznam důležitých čísel pro každého člena rodiny: запиšte si je nebo je vytiskněte. Poté zařídte, aby jej každý člen rodiny nosil s sebou.

Co vařit, když nejde elektřina

Pro případ výpadku proudu a jiných nouzových situací doporučujeme předem se zásobit konzervami a usušit sublimované potraviny. V dnešní době je v obchodech

velký výběr takových jídel: polévky, kaše, pyrė. Pro použití je stačí naplnit studenou vodou.

Některé obiloviny není nutné vařit, bude stačit pouze zalít vodou a chvíli je nechat. Proto doporučujeme mít je skladem.

Kaše, pro jejíž přípravu je potřeba převařená voda

- **Ječná kaše.** Zalijte převařenou vodou a nechte 2-3 hodiny.
- **Pšeničná kaše.** Zalijte převařenou vodou a misku zabalte do deky, aby zůstala teplo. Počkejte 30-50 minut na infuzi.
- **Jáhlová kaše.** Zalijte převařenou vodou a počkejte 1 hodinu na infuzi.
- **Bulgur.** Malý nebo středně velký bulgur můžete vařit bez varu. Malý bulgur se louhuje ve vroucí vodě za 20 minut, střední – 40 minut.

Kaše, na jejíž přípravu stačí studená voda (kefír nebo mléko).

• Pohanková kaše

Hnědá pohanka se prodává v obchodech již připravená. Na obalu je vyznačeno, že je smažený a sušený. Pokud není k dispozici plyn nebo elektřina, lze obiloviny předem namočit do vody, mléka nebo kefíru pokojové teploty. Mělo by se podávat 5 až 10 hodin. Proto je lepší ji namočit přes noc.

• Perlová kaše

Tuto obilovinu lze nalít jak vroucí, tak i čistou vodou. Mělo by se ale louhovat ve studené vodě po dobu 10 až 24 hodin. Proto je lepší ji nalít večer.

• Kuskus

Cereálie naplněné studenou vodou stačí nechat 20-30 minut na přípravu. Pokud je horká voda, bude stačit 5 – 10 minut.

• Ovesné vločky (nebo ovesné vločky)

Chcete-li vařit ve studené vodě, nechte 30 minut nebo hodinu louhovat. Ve vroucí vodě – stačí 20 minut.

• Krupicová kaše

Krupici zalijeme studenou vodou nebo mlékem, přikryjeme a necháme 15-20 minut louhovat.

• Quinoa

Zalijte studenou vodou a nechte přes noc.

Všechny uvedené cereálie lze připravit i v termosce. Jedna hodina varu na sporáku se rovná 4-5 hodinám louhování v termosce.

Jaké svíčky koupit v případě, že není světlo

Kvůli výpadkům elektřiny se doporučuje, zásobit se svíčkami.

Svíčky z včelího vosku

Nejekologičtější, nejbezpečnější a bez štiplavého zápachu. Takový vosk prakticky nehoří, ale pouze taje. Při hoření nezanechávají saze.

Někdy se do složení hmoty přidává část parafínu v přísné procentuální korelaci, aby se neporušily přirozené vlastnosti vosku. Pokud má však vosková svíčka vodorovné praskliny a snadno se drolí, znamená to, že obsahuje více než 30 % parafínu.

Takové svíčky stojí více než jiné kvůli vysokým nákladům na suroviny. Doba hoření závisí na velikosti, ale ty nejmenší z obchodu hoří až hodinu.

Svíčky z rostlinného vosku (stearin)

Stearin se vyrábí z různých olejů, například z palmového oleje. Stearinové svíčky poznáte snadno: jsou matné a po vyhoření se vytvoří průhledná vrstva se vzorem podobným sněhovým vločkám.

- **Svíčky z palmového vosku.** Pevný a nemastný materiál. Hoří téměř bez zápachu. Je však křehký – snadno se rozbije.
- **Svíčky ze sójového vosku.** Matně bílá barva, po zahřátí se materiál stává tekutým a průhledným s „mléčnou“ vůní.
- **Svíčky z kokosového vosku.** Jsou dražší než palmy a sója, navíc hoří déle než ostatní (1 cm – až 5 hodin). V obchodech se však vyskytují jen zřídka.

Takové svíčky vydávají koncentrované aroma, proto se doporučují pro použití ve velkých prostorách.

Doba hoření závisí na velikosti, ale ty nejmenší hoří až **45 minut**.

Parafín

Parafín je produktem destilace ropy. Bez nečistot a bez dodatečného čištění nepříjemně zapáchá. Existují svíčky vyrobené z vysoce čistého parafínu, ty, do kterých jsou přidána aromata.

Čím více je ve svíčce špatně vyčištěný parafín, tím více sazí, nerovnoměrného plamene a černého „znečištění“ při hoření.

Neměli byste nadměrně používat parafínové svíčky a spalovat je jednu po druhé. Je lepší dělat krátké přestávky a větrat místnost.

Jejich jedinou výhodou je, že jsou levné. Doba hoření závisí na velikosti, ale ty nejmenší hoří do půl hodiny.

Gelové svíčky

Jsou vyrobeny z gelovitých syntetických uhlovodíků. Tyto svíčky jsou bezpečnější než ty z technického parafínu. Ale v gelových svíčkách je nuance - dekorativní výplň. Při hoření může látka a plast vydávat nepříjemný zápach, navíc se snadno vznítí a oheň se může stát nekontrolovatelným. Proto je lepší kupovat gelové svíčky s kamínky, které se nezapálí.

Doba hoření je průměrně **4 hodiny** (ale záleží na velikosti).