

LAS SSD PROJEKT

“PRIPRAVLJENI NA VSE”

**ZBIRNIK INFORMACIJ NAMENJENIH
OPOLNOMOČENJU SKUPNOSTI ZA KRIZNE RAZMERE**



PARTNERJI V PROJEKTU:

OBČINA ŽALEC
RAZVOJNA AGENCIJA SAVINJA, GIZ
ZD DOM DR. JOŽETA POTRATE ŽALEC
ZDRUŽENJE EKOCI

APRIL 2026



KAZALO VSEBINE

O projektu.....	3
Projekt Pripravljeni na vse v številkah.....	6
Pomembni kontakti - Spodnja Savinjska dolina.....	7
Zaklonišča v Spodnji Savinjski dolini.....	11
Prvi posredovalci.....	12
Sistem obveščanja in alarmiranja v Sloveniji.....	13
Nahrbtnik preživetja.....	14
Pripravljeni na nevihto, neurje.....	15
Pripravljeni na električni mrk.....	16
Pripravljeni na potres.....	17
Pripravljeni na požar.....	18
Pripravljeni na poplave.....	19
Pripravljeni na mraz.....	21
Pripravljeni na plaz.....	22
Prehranska varnost in gradnja zemljank.....	23
Rezultati javnomnenjskih raziskav v okviru projekta.....	24
Zaključni dogodek in usposabljanje iz nudenja postopkov prve pomoči.....	25
Zaključne misli partnerjev v projektu.....	26

Dobrodošli! Prava
informacija ob pravem
času rešuje. Tu sem, da
vas vodim skozi vsebino,
ki jo ponuja katalog.





O PROJEKTU

Projekt, katerega vodilni partner je **Občina Žalec**, je uspešno kandidiral na javnem pozivu **Lokalne akcijske skupine Spodnje Savinjske doline** (kratko LAS SSD). Ostali partnerji v projektu so **Razvojna agencija Savinja**, **GIZ**, **Zdravstveni dom dr. Jožeta Potrata Žalec** in **Združenje EKOCI**. Projekt je v 80% sofinanciran iz **Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republike Slovenije**.



Glavni cilji projekta so bili nasloviti večjo izpostavljenost prebivalcev Spodnje Savinjske doline posledicam podnebnih sprememb in naravnih nesreč. Z izobraževalnimi, ozaveščevalnimi in praktičnimi aktivnostmi so partnerji projekta želeli okrepiti samozavest in znanje prebivalcev o samozaščitnem ravnanju, spodbuditi vključevanje ranljivih skupin in prostovoljstvo ter graditi na povezovanju različnih sektorjev.



Občina
Žalec

 [Spletna stran projekta](#)



Razvojna
agencija
Savinja



ekoci
EKO CIVILNA INICIATIVA SLOVENIJE



ZD ŽALEC



O PROJEKTU

Projekt je vključeval naslednje ključne aktivnosti:

- izvedba delavnic in demonstracijskih ukrepov ob različnih vrstah nesreč,
- vzpostavitev spletne podstrani z informacijami in digitalnimi orodji za samozaščito,
- priprava prilagojenih gradiv za vključevanje ranljivih skupin,
- izvedba kampanje “Pripravljen/a sem”,
- udeležba na lokalnih prireditvah in drugih dogodkih.

Načrtovani rezultati projekta:

- 1 projekt, ki prispeva k ciljem na področju okoljske trajnosti,
- 2 ukrepa za povečanje okoljske trajnosti,
- 1 vzpostavljeno partnerstvo,
- 20+ objav o projektu.

Celotna vrednost projekta (z DDV) je **27.939,19 EUR**.

Živimo v času, ki nam prinaša marsikateri izziv. Ob tem se pogosto vprašamo: *Ali smo res pripravljeni na vse?* Projekt ponuja zanimive in inovativne rešitve na področju podnebnih sprememb, poplav, požarov, potresov, v primeru izpada električne energije ter na področju prehranske in zdravstvene varnosti.



Občina
Žalec



Razvojna
agencija
Savinja



ekoci
EKO CIVILNA INICIATIVA SLOVENIJE





PRIPRAVLJENI NA VSE





PROJEKT PRIPRAVLJENI NA VSE V ŠTEVILKAH

24+ dogodkov na katerih je bil projekt predstavljen

7 delavnic s praktičnimi nasveti in demonstracijami

10+ zunanjih strokovnjakov, ki so sodelovali na delavnicah

3 predstavitve projekta na najbolj obiskanih sejmi v Sloveniji (MOS več kot 50.000 obiskovalcev, Agra več kot 100.000 obiskovalcev in Marčni sejmi več kot 20.000 obiskovalcev)

100+ udeležencev delavnic

250+ sodelujočih v javnomnenjskih raziskavah

350 všečkov

KOMUNIKACIJSKA
kampanja

500 komentarjev

300 delitev

1 usposabljanje iz Prve pomoči

40 udeležencev





POMEMBNI KONTAKTI – SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

POLICIJA

Policijska uprava Celje - postaja Žalec

Ulica Heroja staneta 1, 3310 Žalec
pp_zalec.puce@policija.si
03 713 47 00

Pokličite 113, ko
je ogrožena
varnost ali javni
red.



GASILSKE ZVEZE

Gasilska zveza Žalec

Ulica Heroja Staneta 1, 3310 Žalec
gasilska.zveza.zalec@siol.net
03 710 25 80, 051 382 886

Gasilska zveza Prebold

Hmejarska cesta 3, 3312 Prebold
info@gz-prebold.si
03 703 64 15

PROSTOVOLJNA GASILSKA DRUŠTVA

PGD Žalec

Ulica heroja Staneta 1, 3310 Žalec
pgd.zalec@siol.net
041 783 820

PGD Andraž nad Polzelo

Andraž nad Polzelo 6e, 3313 Polzela
pgdandraz@siol.net
03 572 22 33

PGD Braslovče

Braslovče 43a, 3314 Braslovče
pgd.braslovce@gmail.com
03 570 90 63

PGD Ločica ob Savinji

Ločiška cesta 24, 3313 Polzela
gasilci@pgdlocicaobsavinji.si
05 912 56 59

PGD Dobrovlje

Dobrovlje 8b, 3314 Braslovče
pgd.dobrovlje8@gmail.com
031 462 094

PGD Ojstriška vas - Tabor

Ojstriška vas 44, 3304 Tabor
peter.jezernik@gmail.com
03 572 70 00

PGD Gomilsko

Gomilsko 31, 3303 Gomilsko
pgdgomilsko@gmail.com
041 592 338

PGD Kapla-Pondor

Kapla 45a, 3304 Tabor
pgd.kapla.pondor@siol.net
03 572 71 77



POMEMBNI KONTAKTI – SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

PGD Grajska vas

Grajska vas 15, 3303 Gomilsko
pgdgrajskavas@gmail.com
041 576 020

PGD Parižlje Topovlje

Parižlje 13, 3314 Braslovče
pgd.parizlje.topovlje@gmail.com
040 419 922

PGD Trnava

Trnava 9, 3303 Gomilsko
pgdtrnava1925@gmail.com
051 305 691

PGD Polzela

Velenjska cesta 2, 3313 Polzela
gasilcopolzela3@gmail.com
031 320 592

PGD Tešova

Tešova 14b, 3305 Vransko
pgd.tesova@gmail.com
031 336 471

PGD Dobriša vas - Petrovče

Dobriša vas 62, 3301 Petrovče
pgd.dvp@gmail.com
03 570 74 04

PGD Griže

Migojnice 5, 3302 Griže
pgdgrize@gmail.com
03 571 86 66

PGD Loke

Loke 21, 3304 Tabor
davorin.drnosek@gmail.com
041 388 934

PGD Vransko

Vransko 24, 3305 Vransko
ppgd.vransko@gmail.com
031 729 953

PGD Ločica pri Vranskem

Ločica pri Vranskem 49, 3305 Vransko
pgd.locicaprivranskem@gmail.com
031 337 548

PGD Prekopa - Čeplje - Stopnik

Prekopa 9a, 3305 Vransko
pgdprekopa@gmail.com
051 677 286, 041 990 296

PGD Kasaze - Liboje

Liboje 8b, 3301 Petrovče
pgdliboje@gmail.com
041 299 152, 031 610 478

PGD Šempeter v Savinjski dolini

Ob rimski nekropoli 1, 3311 Šempeter v Savinjski dolini
info@pgd-sempetervsd.si
03 570 10 14

PGD Velika Pirešica

Pernovo 16, 3310 Žalec
pgd.velika.piresica@gmail.com
040 737 749, 041 587 843



POMEMBNI KONTAKTI – SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

PGD Arja vas

Arja vas 62a, 3301 Petrovče
uranjek.iztok@siol.net
041 786 545

PGD Drešinja vas

Drešinja vas 4a, 3301 Petrovče
pgd.dresinjavas@gmail.com
041 783 283

PGD Gotovlje

Gotovlje 34, 3310 Žalec
pgd.gotovlje34@gmail.com
051 389 990

PGD Ložnica pri Žalcu

Ložnica pri Žalcu 24, 3310 Žalec
info@pgd-loznica.si
041 783 413

PGD Ponikva pri Žalcu

Ponikva pri Žalcu 63b, 3310 Žalec
pgd.ponikvaprizalcu@gmail.com
031 351 112

PGD Vrbje

Vrbje 48, 3310 Žalec
info@pgd-vrbje.com
041 783 178

PGD Levec

Levec 47, 3301 Petrovče
levec.gasilci@gmail.com
03 547 23 07

PGD Zabukovica

Zabukovica 59b, 3302 Griže
pgd.zabukovica@gmail.com
031 790 290, 03 571 93 79

PGD Zavrh pri Galiciji

Zavrh pri Galiciji 19a, 3310 Žalec
pgd.zavrh@gmail.com
03 572 81 15

PGD Groblja

Latkova vas 214, 3312 Prebold
pgd.groblja@gmail.com
03 570 23 33

PGD Kaplja vas

Kaplja vas 55, 3312 Prebold
pgdkapljas@gmail.com
03 572 45 51

PGD Latkova vas

Latkova vas 41, 3312 Prebold
pgdlatkovavas@gmail.com
03 570 10 89

PGD Matke

Matke 76a, 3312 Prebold
pgdmatke@gmail.com
03 705 31 70

PGD Šešče

Šešče pri Preboldu 51a, 3312 Prebold
pgd.sesce@gmail.com
031 772 782



POMEMBNI KONTAKTI – SPODNJA SAVINJSKA DOLINA

PGD Prebold - Dolenja vas - Marija reka

Hmeljarska cesta 10, 3312 Prebold
gdprebold@gmail.com
03 705 31 63

PGD Sveti Lovrenc

Sveti Lovrenc 25, 3312 Prebold
pgd.svlovrenc@gmail.com
03 572 32 60

PGD Letuš

Letuš 67, 3327 Šmartno ob paki
pgdletus@gmail.com
041 986 643



CIVILNE ZAŠČITE

Civilna zaščita občine **Žalec** - Občina Žalec, Ulica Savinjske čete 5, 3310 Žalec
Civilna zaščita občine **Vransko** - Občina Vransko, Vransko 59, 3305 Vransko
Civilna zaščita občine **Tabor** - Občina Tabor, Tabor 21, 3304 Tabor
Civilna zaščita občine **Braslovče** - Občina Braslovče, Braslovče 22, 3314 Braslovče
Civilna zaščita občine **Polzela** - Občina Polzela, Malteška cesta 28, 3313 Polzela
Civilna zaščita občine **Prebold** - Občina Prebold, Hmeljarska cesta 3, 3312 Prebold

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

Območno združenje Žalec

Hmeljarska ulica 3, 3310 Žalec
zalec@rks.si
03 571 66 16

KARITAS

Materinski dom Žalec
Savinjska cesta 1, 3310 Žalec
info@karitasmb.si
0590 80 363, 041 714 347

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

SOS telefon - 080 11 55, 01 544 35 13
TOM telefon otrok in mladostnikov - 116 111
Klic v duševni stiski - 01 520 99 00
Zaupni telefon Samarijan in sopotnik - 116 123, 01 23 91 673
Zavod Emma - 080 21 33, 01 425 47 32



ZAKLONIŠČA V SPODNJI SAVINJSKI DOLINI

LOKACIJA	LASTNIK	OBČINA
Petrovče 32, Petrovče (Osnovna šola Petrovče)	Občina Žalec	Žalec
Starovaška ulica 17, Šempeter v Savinjski dolini (Vrtci občine Žalec, enota Šempeter)	Občina Žalec	Žalec
Rimska cesta 88, Šempeter v Savinjski dolini (OŠ Šempeter v Savinjski dolini)	Občina Žalec	Žalec
Šilihova ulica 1, Žalec (I. osnovna šola Žalec)	Občina Žalec	Žalec
Ulica Savinjske čete 5, Žalec (Občina Žalec)	Občina Žalec	Žalec
Na bazen 1, Prebold (Občina Prebold)	Občina Prebold	Prebold
Šolska ulica 3, Polzela (Osnovna šola Polzela)	Občina Polzela	Polzela

Zaklonišča, ki so navedena so v lasti Občin. Ta zaklonišča so redno vzdrževana in imajo potrdilo o primernosti. Ostala zaklonišča na območju Spodnje Savinjske doline so v zasebni lasti in niso predmet vzdrževanja občin.





PRVI POSREDOVALCI

V primeru, ko pride do resnega zdravstvenega stanja je nujno, da takoj nudimo prvo pomoč, saj se s tem možnost za preživetje znatno izboljša.

V **Sloveniji** se vzpostavlja sistem prvih posredovalcev. Gre za občanke in občane, ki opravijo usposabljanje za prve posredovalce, kjer se naučijo ukrepov nujenja prve pomoči, da lahko v svojem prostem času pomagajo sokrajanom in nudijo takojšnjo oskrbo do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.

Za **Spodnjo Savinjsko dolino** je pomemben urejen sistem prvih posredovalcev, saj s tem našim občankam in občanom nudimo hitrejšo in kakovostnejšo prvo zdravstveno oskrbo.

Prvi posredovalec je lahko:

- vsak, ki je polnoleten,
- ima prebivališče na področju ene izmed občin Spodnje Savinjske doline,
- je pripravljen pomagati sočloveku.

Kako poteka usposabljanje?

- usposabljanje je brezplačno,
- traja 10 šolskih ur,
- poteka v prostorih ZD Žalec oziroma po dogovoru v drugem kraju, ki je bližje tečajnikom,
- poteka skladno s Pravilnikom o službi nujne medicinske pomoči.

KONTAKT:

ppo@zd-zalec.si

www.zd-zalec.si/prvi-posredovalci/

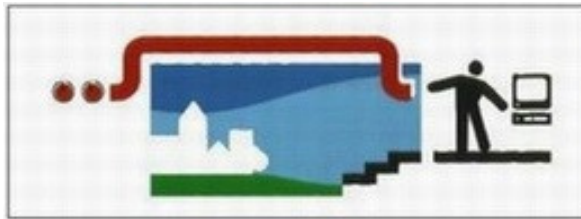




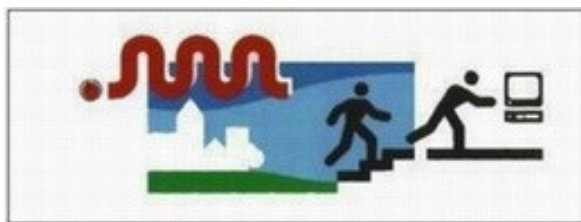
SISTEM OBVEŠČANJA IN ALAMIRANJA V SLOVENIJI

Sistem obveščanja v **Republiki Sloveniji** vključuje opazovalna omrežja, zbirke podatkov državne statistike in javnih evidenc, sistem javnega alarmiranja, informacijski in komunikacijski sistem ter enotno evropsko številko za klic v sili 112.

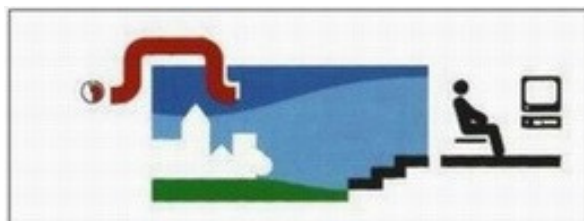
Opozorilo na nevarnost je enoličen zvok sirene, ki traja 2 minuti. Uporablja se za napoved bližajoče nevarnosti visoke vode, požara, ekološke nesreče in drugih nesreč.



Opozorilo na neposredno nevarnost je zavijajoč zvok sirene, ki traja 1 minuto in se uporabi od nevarnosti poplave, večjem požaru, radiološki in kemični nevarnosti, nevarnosti vojaškega napada ter ob drugih nevarnostih.



Tudi **ob koncu nevarnosti** se pojavi enoličen zvok sirene, ki pa traja 30 sekund in se obvezno uporabi po prenehanju nevarnosti, zaradi katere je bil dan znak za neposredno nevarnost.



112 = enotna evropska številka za klic v sili, ki jo lahko pokličete brezplačno s stacionarnega, mobilnega ali javnega telefona **v vseh državah Evropske unije**. Klic na to številko omogoči neposredno zvezo z reševalnimi službami - policija, reševalna postaja ali gasilci.

Vir: Uradni list RS



PRIPRAVLJENI NA NEVIHTO, NEURJE

Med neurjem ali nevihto ne uporabljajte električnih naprav, saj lahko strela potuje po žicah električne napeljave in naprave poškoduje ali uniči, ob tem pa poškoduje tudi vas ali celo povzroči smrt.

Znotraj stavb so varnejši za uporabo mobilni telefoni, če niso priključeni na električni vir. Na prostem pa jih ne uporabljajte.

Mesto, ki je med neurjem najbolj varno je večja, z vseh strani zaprta stavba, opremljena s strelovodom. Ne zadržujte se ob zunanjih zidovih ali ob oknih. Izogibajte se manjših nezaščitenih zgradb, kot so drvarnice, lope ali odprte garaže.

Med nevihto ali neurjem se ne kopajte, umivajte ali prhajate, ne pomivajte posode, saj je voda prevodnik električnega toka. V kolikor ste na prostem se izogibajte odprtih površin, vodnih virov, visokih zgradb, dreves in predmetov, ki so delno ali v celoti kovinski. Uporaba dežnika med nevihto ali neurjem je lahko nevarna, saj dežnik privlači strela.

V kolikor ste med nevihto v vodi, jo čimprej zapustite. Ne iščite zavetja pod drevesom, v kolikor nimate druge opcije pa izberite najnižje drevo in se sklonite k tlam tako, da imate glavo navzdol, noge pa skupaj. Ležanje na tleh poveča možnost udara strele.

Med neurjem ostanemo v zaprtih prostorih, izogibamo se dreves in vode ter izklopimo električne naprave.





PRIPRAVLJENI NA ELEKTRIČNI MRK

Električni mrki, kibernetški napadi in geopolitične krize niso več izjema. Ko ni luči, to pomeni, da ni vode, ogrevanja in interneta. Ne delujejo trgovine, bankomati, zmrzovalniki se odtajajo, komunikacija pa v večini odpove. V takšnih primerih je potrebno ohraniti mirnost in vzpostaviti načrt ter situaciji primerno komunikacijo.

Priporoča se priprava dokumentov v pisni obliki, kot so kopije osebnih dokumentov, zdravstveni podatki, finančni podatki, družinski podatki, kontakti sorodnikov, lokalni viri in kontaktni naslovi, seznam gesel za pomembne račune, itd. Dokumente hranite v vodoodporni mapi ali v plastični škatli.

V primeru električnega mrka se uporabijo sveče, petrolejke, solarne svetilke, baterijske svetilke, ročni polnilci ter ostala analogna sredstva kot so radijski sprejemnik, zvonci, svetlobni signali.

Priporočena je **zaloga hrane za 1 teden**, ki je za 4 osebe sestavljena iz osnovnih živil (testenine, moka, riž, konzervirana hrana, mesni izdelki, jajca), liofiliziranega ali sušenega sadja in oreščkov, pijače, toplih obrokov brez kuhanja in dodatkov za udobje.

Kako pripravimo hrano brez elektrike? Z uporabo plinskega kuhalnika, drv, zunanjega ognja, žara ali solarnega kuhalnika. In kako se ogrevamo? Pomembno je razmišljati v smeri, da ogrevamo sebe, ne stanovanja/prostora. To dosežemo s termoforji, odejami, več sloji oblačil in gibanjem.

Alternativni viri energije so agregati, balkonske elektrarne, polnilne baterije in solarne elektrarne.





PRIPRAVLJENI NA POTRES

Ministrstvo za obrambo in Uprava RS za zaščito in reševanje upravljata portal **POTROG**, ki je orodje za oceno potresne varnosti. Oceni se ranljivost stavb, vsebuje pa tudi bazo individualno ocenjenih stavb in posledice potresov.

Ko pride do potresa se takoj, ko je mogoče varno umaknemo iz stavbe. Počakamo, da se tresenje ustavi, ne uporabljamo dvigal, izogibamo se steklu, visečim predmetom in električnim kablom. Odpravimo se na odprt prostor, stran od stavb, dreves in električnih drogov.

V kolikor stavbe, v kateri smo, ne moremo zapustiti, poiščemo zatočišče znotraj nje. Umaknemo se ob nosilni zid, pod trdno mizo, ob kavč ali posteljo. Pozorni smo na *trikotnik preživetja*: prostor ob trdnem predmetu, ki ob poružitvi ustvari votlino, kjer je večja možnost preživetja. Ta pristop sicer ni primeren povsod, najbolje deluje v stavbah z masivnim pohištvom.

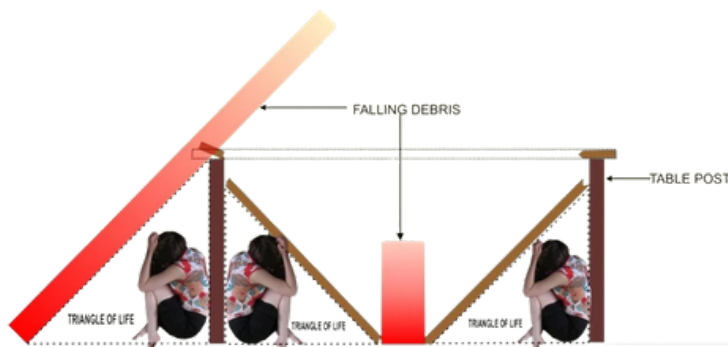
Če smo med potresom v avtu, vozilo ustavimo stran od stavb, mostov, predorov ali dreves. V avtu počakamo dokler tresenje ne preneha, nato pa iščemo zatočišče.

Po potresu so možni popotresni sunki, zato se ne vračamo takoj v stavbo. Preverimo če je kdo poškodovan in nudimo prvo pomoč, ne uporabljamo odprtega ognja, saj je možnost uhajanja plina, poslušamo radijske postaje in obvestila civilne zaščite.



POTROG
PRIPRAVLJENI NA POTRES

Portal POTROG – [povezava](#)



Med potresom ostanimo mirni, skrijmo se pod mizo, zaščitimo glavo in vrat. Če smo zunaj, se umaknimo od stavb in električnih vodov.





PRIPRAVLJENI NA POŽAR

O požaru govorimo kadar gre za nenadzorovano gorenje, ki povzroči škodo in nevarnost za ljudi ter okolje. V primeru požara pokličemo **na številko 112** in sporočimo podatke: kaj gori, kje gori in ali so ogroženi ljudje.

Požari se pogosto zgodijo tudi v objektih, zaradi nepravilne uporabe električnih naprav, kuhanja, kurilnih naprav, zato je pomembno, da redno pregledujemo električne vodnike, izklapljammo naprave in ugašamo sveče.

Požar lahko preprečimo s **preventivnimi ukrepi**: ne preobremenjujmo vtičnic, odstranimo gorljive snovi iz bližine ogrevalnih naprav, čistimo dimnike, poskrbimo za proste evakuacijske poti.

Kaj storiti ko pride do požara?

- evakuiramo se po označenih poteh,
- pomagamo otrokom, starejšim, invalidom,
- vrata zapremo, ne zaklepamo,
- pokličemo 112,
- uporabimo gasilnik tipa ABC ali gasilno odejo,
- gasimo v smeri vetra, od spodaj navzgor.

Ste vedeli? Vdihavanje dima lahko človeka onesposobi že v nekaj vdihih.



Najpogostejši vzroki za požar v naravi so suša, vročina, veter ali človeška malomarnost. Kurjenje v naravi, ob visoki požarni ogroženosti je prepovedano. Kadar kurimo v naravi, moramo po koncu ogenj vedno popolnoma pogasiti.





PRIPRAVLJENI NA POPLAVE

Obstaja več mehanizmov, preko katerih lahko preverimo svojo **poplavno ogroženost**: karte poplavne nevarnosti in ogroženosti, prostorski informacijski sistem občin, opozorilna karta poplav, integralna karta razredov poplavne nevarnosti.

Na poplave se lahko **predhodno pripravimo** tako, da se zavarujemo, dokumentiramo stanje nepremičnine pred poplavo, si zagotovimo hrano, vodo, prevoz, redno spremljamo vremenske napovedi in opozorila **ARSO**, upoštevamo navodila **Civilne zaščite in lokalnih oblasti**, pravočasno izklopimo elektriko in napeljave, umaknemo vozilo, poskrbimo za živali.

V kolikor živite **ob rekah ali potokih** v primeru poplave umaknite dragocenosti, dokumente, izključite električno napeljavo. Pritrdite cisterne in umaknite vnetljive snovi in olja, namestite protipoplavne vreče ali zapore na vhodih, poskrbite za varno shranjevanje hrane in pitne vode, zavarujte greznice, električne omarice, plinske naprave in načrtujte evakuacijo ter o njej seznanite družinske člane.

Vdor vode preprečujemo z **vrečami s peskom in napihljivimi vrečami**. Napihljive vreče se postavijo pred vhod, garažo, pred okna. Vreča se aktivira sama, je lahka za shranjevanje, večnamenska in predstavlja zasilno zaščito ob nenadnih nevihtah ali hudourniških poplavah.

Če živimo **na hribu** se sprva zdi, da smo varni pred poplavami, vendar obstajajo drugi dejavniki kot so hudourniški tokovi, zemeljski plazovi, erozija in spodnašanje temeljev. Pomembno je, da redno preverjamo teren okoli hiše, ali na primer obstajajo jarki, potoki, strmine, ki lahko vodo usmerijo proti objektu. Brežine je smiselno utrditi z zasaditvijo rastlin ali gradnjo opornih zidov. Pomembno je tudi čiščenje odtočnih kanalov in žlebov, da voda v njih ne zastaja.

Metode zaščite hiš pred poplavami:

- protipoplavne pregrade (mobilne ali fiksne aluminijaste pregrade),
- samodejne protipoplavne lopute,
- hidroizolacija temeljev in zidov,
- ureditev terena okoli hiše.





Po poplavi:

- poskrbite za varnost, izklopite elektriko in plin,
- čistite in razkužujte,
- dokumentirajte škodo,
- obvestite pristojne službe in občino, če je poškodovana infrastruktura,
- preverite zdravje in počutje,
- preverite kakovost pitne vode in jo po potrebi prekuhavajte.

Kaj storiti če ste ob poplavi v avtu?

Poplavljena cesta je lahko smrtno nevarna, saj lahko že 30 cm vode ustavi avto, 60 cm vode pa avto odnese. Nikoli ne zapeljite v vodo, če ne vidite dna. Ostanite mirni, zapustite vozilo če je to varno - skozi okno, če je voda visoka ne odpirajte vrat, pojdite na višje mesto in pokličite pomoč.

Kako preprečiti poplave na poljih?

- urejena vodna infrastruktura,
- redno vzdrževanje jarkov, kanalov in odvodnih sistemov,
- čiščenje zaraščenih strug in prepustov,
- gradnja zadrževalnikov in zadrževalnih bazenov,
- sonaravno urejanje in ekoremediacije (akumulacijska jezera, vzporedni potoki, razbremenilni kanali, mejice, vegetacijski pasovi, ekoremediacije, deževni vrtovi).





PRIPRAVLJENI NA MRAZ

Ko nastopi neurje, ekstremen mraz, sneg in žled je pomembno, da se pravilno zaščitimo. Kadar smo ujeti v takšnih razmerah je priporočljivo, da nosimo več slojev toplih oblačil, da pokrijemo glavo, vrat, roke, dele telesa, kjer toplota hitro uide. Usta prekrijemo z ruto ali šalom saj hladen zrak predstavlja nevarnost za pljuča.

V primeru, da smo mokri je pomembno, da čimprej poskušamo posušiti oblačila in se ogreti, saj koža ali oblačila, ki ostanejo mokra, bistveno povečajo tveganje za ozeblino in podhladitev.

Pred **močnim vetrom** umaknite predmete s terase in balkonov, dodatno zaščitite okna, zmanjšajte pritisk vetra. Avtomobila ne parkiramo pod drevesi ali pod električnimi vodi.

Kako se lahko ogrejemo? Ogrejemo se lahko s termoforjem, ki ga napolnimo z vročo (ne vrelo) vodo. Pomembno je, da ga ovijemo v tkanino, saj direkten stik škoduje koži. Položimo ga na podplate, trebuh, ledveni del, stegna ali ob rame. Če nimamo termoforja lahko uporabimo steklenico iz debelega stekla.

Ob **prekomernem sneženju** lahko pride do vdrta strehe, poškodbe izolacije ali žlebov. Potrebno je redno odstranjevati sneg. Preventivno lahko oslABLJENE veje na drevesih obrežemo že jeseni. V kolikor se veje začnejo lomiti ali se nagnejo proti hiši, se ne zadržujte pod njimi.

Kako s prehrano okrepimo imunski sistem?

Beljakovinska živila so osnova imunskega sistema. Če jih primanjkuje, telo ne more učinkovito ustvarjati obrambnih celic. Imunski odziv je počasnejši, večja je dovzetnost za okužbe, upočasnjeno je celjenje, pojavlja se večja utrujenost in slabša mišična funkcija. *Priporočena živila so:* perutnina, ribe, jajca, mlečni izdelki, stročnice.

Mikrohranila za imunski sistem: vitamin C, vitamin D, vitamin A, vitamin E, vitamin B6, folat, cink, selen, baker, železo.

Pomen gibanja: gibanje zmanjša vnetje, aktivira mišice, izboljša črevesno mikrobioto, zmanjša ektopično maščevje, krepi psihično odpornost.





PRIPRAVLJENI NA PLAZ

Plaz je premikanje oziroma pobočni transport kamninskih sedimentnih in zemeljskih gmot. Gmote se lahko gibljejo na več načinov: padanje, drsenje, pretakanje ali erozija.

V primeru plazov pride do omejenega dostopa do hrane, možnosti pretrganih vodovodnih in infrastrukturnih napeljav ter izpada elektrike. Preventivne ukrepe za preprečevanje plazenja tal lahko izvaja vsak posameznik. Poslužujemo se lahko sonaravnih rešitev, kot so zasaditev dreves, grmovnic in globokih koreninskih rastlin. Pomembno je tudi urejanje odvodnjavanja in pravilna raba tal nasploh.

Znaki, ki nakazujejo na splazitev tal so:

- valovit teren,
- sabljasta ukrivljenost dreves,
- nagnjena drevesa,
- razpoke v tleh,
- razpoke na objektih.

Plaz se lahko sproži tudi več ur ali dni po močnem deževju.



Sonaravne rešitve za preprečevanje plazov:

- sajenje rastlin - korenine povežejo in stabilizirajo zgornjo plast tal, pomembna je velikost in kvaliteta koreninskega sistema (jablana, hruška, sliva, leska, kostanj, oreh, vrba, bukev, gaber, javor,...),
- terase - imajo rahel naklon proti pobočju, lahko so leseni pragovi, kamniti, suhozidni, terase utrjujemo z rastlinami,
- zastirka - zmanjšuje površinsko spiranje zemlje (pokošena trava, listje, sekanci, manjše veje,...),
- zbiranje deževnice (sodi za deževico ali izdelava manjših ribnikov),
- odvodnja meteorne vode (modro-zelena infrastruktura) - deževni vrtovi, travnatni odvodni jarki, suhi in mokri zadrževalniki, travnati filtri, porozno tlakovanje, zeleni otoki med cestišči, vegetacijski pasovi, ponikovalni jarki in jaški.



PREHRANSKA VARNOST IN GRADNJA ZEMLJANK

Pomembno je, da zase in svojo družino doma zagotovimo **pitno vodo** (možnost čiščenja s filtrom, prekuhavanjem, s tabletami), **osnovna in obstojna živila**, ki jih lahko pripravimo tudi brez elektrike, zaščito pred mrazom in vročino, odeje, oblačila, alternativne vire toplote, osnovne vire svetlobe (svetilka, baterije) ter suh in varen prostor za počitek.

V primeru nevarnosti je dobro, da imamo z domačimi dogovor kako ravnati v kriznih situacijah, kje je naše zbirno mesto in kdo nam lahko takrat pomaga (civilna zaščita, gasilci, pridobivanje informacij - radio na baterije ali ročni pogon).

Živila, ki so varna za shranjevanje doma so osnovna živila, ki so trajna; riž, ajda, testenine, stročnice, suho sadje, med, moka, olje, sol. Zagotoviti moramo tudi hrano za živali, ki jih imamo, zaščito za zdravje in prvo pomoč, masko za usta, rokavice, pripomočke za osebno higieno, v primeru, da imamo male otroke-hrano za dojenčke ali posebno hrano za starejše. Varna živila so tista, ki so pakirana, so suha, konzervirana, liofilizirana.

Živila lahko shranjujemo v kletih, v zasipnicah, zemljankah. Pomembno je, da preprečimo stik z zrakom in vlago. Večmesečno zalogo v primeru naravne nesreče ali druge krizne situacije pripravimo s konzerviranjem (toplotno obdelavo), sušenjem (dehidracijo), liofilizacijo ali naravnimi metodami, kot so soljenje mesa, dimljenje, kisanje, shranjevanje v maščobi.

Zemljanka je prostor, kjer lahko varno shranimo svoja živila. Deluje brez elektrike in nudi stabilno okolje skozi vse leto, blaži temperature šoke, ščiti pred svetlobo, omogoča nadzor vlage in zmanjšuje kvarjenje. V enem prostoru lahko združimo suho skladiščenje, fermentacijo, shranjevanje korenovk in dolgoročne rezerve. Zemljanka je podzemni prostor, ki vključuje konstrukcijsko stabilen nosilni stropni del, zunanjo zaščito pred vodo, kontrolirano prezračevanje, urejeno odvodnjavanje in plast zemlje, ki deluje toplotno izolativno.





REZULTATI JAVNOMNENJSKIH RAZISKAV V OKVIRU PROJEKTA

V okviru projekta "Pripravljeni na vse" smo izvedli dve anketi – med prebivalci Spodnje Savinjske doline ter med predstavniki občin, podjetij in drugih lokalnih deležnikov. Namen raziskave je bil ugotoviti stopnjo pripravljenosti na naravne nesreče in podnebne spremembe ter prepoznati ključne potrebe prebivalcev in organizacij. Rezultati so pokazali, da se ljudje tveganj zavedajo, vendar svoje znanje o ravnanju v kriznih razmerah pogosto ocenjujejo kot delno zadostno. Kot najpogostejše vire informacij navajajo splet, SMS obveščanje, lokalne medije in praktična navodila, velik interes pa je bil izražen tudi za brezplačne delavnice in usposabljanja.

Predstavniki občin in podjetij so poudarili pomen boljšega informiranja javnosti, sodelovanja s Civilno zaščito ter priprave jasnih načrtov ukrepanja. Kot najbolj ranljive skupine so bili izpostavljeni starejši, invalidi in socialno ogroženi prebivalci. Skupne ugotovitve obeh anket potrjujejo, da lokalno okolje potrebuje več praktičnega znanja, učinkovitejše komunikacijske poti ter tesnejše povezovanje med prebivalci, institucijami in strokovnimi službami. Projekt "Pripravljeni na vse" s svojimi aktivnostmi neposredno odgovarja na te potrebe ter krepi odpornost skupnosti na prihodnje izredne razmere.





ZAKLJUČNI DOGODEK IN USPOSABLJANJE IZ NUDENJA POSTOPKOV PRVE POMOČI

Ob zaključku projekta je **vodilni partner Občina Žalec**, organiziral usposabljanje iz nudenja postopkov prve pomoči, ki je potekalo v avli Doma II. Slovenskega tabora Žalec.

Usposabljanje iz nudenja postopkov prve pomoči je bil hkrati sklepni dogodek projekta, ki je vsebinsko celovito obravnaval različne pristope in rešitve v primeru naravnih nesreč in katastrof, ki nas lahko doletijo.

Usposabljanje je izvajalo **RKS Območno združenje Žalec**, sestavljeno pa je bilo iz teoretičnega in nato izjemno zanimivega praktičnega prikaza oživljanja, rokovanja z AED in oskrbo ran.



Mnenje udeleženca usposabljanja: "Najlepša hvala za odlično izvedeno usposabljanje iz prve pomoči včeraj 25. marca 2026 ob 15. uri v avli Doma II. slovenskega tabora Žalec. Zagotovo je bilo to daleč najboljše tovrstno usposabljanje, ki sem se ga do sedaj udeležil. Hvala." (Marko)



ZAKLJUČNE MISLI PARTNERJEV V PROJEKTU

dr. Darja Majkovič, Občina Žalec: *“Leto 2023 je našo občino zaznamovalo s poplavo izjemno velikih razsežnosti. Ta dogodek je pokazal, kako zelo pomembno je, da v različnih nepredvidljivih situacijah znamo pravilno odreagirati. S projektom Pripravljeni na vse smo tako želeli doprinesti k večji opolnomočenosti prebivalcev ter pridobivanju ali obnovi znanj in veščin, ki nam v takšnih primerih koristijo. Vsem sodelujočim v projektu se zahvaljujemo za dobro sodelovanje, dobra udeležba na dogodkih pa je zanesljiv pokazatelj, da so tovrstne vsebine aktualne, pridobljena znanja pa dobrodošla.”*

Franja Vihernik, Občina Žalec: *“V okviru projekta je bilo prejetih veliko novih koristnih informacij za ravnanje v primeru naravnih nesreč in morebitnih družbenopolitičnih dogodkov, hkrati pa je bila to dobrodošla obnovitev tistega, kar že vemo. Projekt je bil dobro sprejet, delavnice pa so bile več kot dobrodošle.”*

Anja Vasle, Razvojna agencija Savinja: *“Projekt Pripravljeni na vse predstavlja pomemben korak k večji varnosti, odpornosti in povezanosti lokalne skupnosti pri soočanju z naravnimi nesrečami in podnebnimi spremembami. S povezovanjem občin, strokovnih služb in prebivalcev, projekt krepi znanje, pripravljenost ter samozaščitno ravnanje vseh generacij. Njegova največja vrednost je v tem, da preventivo in pripravljenost približuje ljudem na praktičen, razumljiv in vključujoč način.”*

