Ako sa pripraviť na krízu: čo mať doma na 72 hodín

Stačí mať doma vodu, jedlo, lieky, rádio na batérie, baterku a hotovosť aspoň na tri dni a vedieť, čo znamenajú sirény.

To je jadro rád, ktoré ministerstvo vnútra zhrnulo v októbri 2025 v brožúre o krízach a ozbrojenom konflikte. Netýka sa len vojny. Povodeň, víchrica, dlhý výpadok elektriny alebo útok na počítačové systémy dokážu na pár dní vypnúť obchody, bankomaty, mobilnú sieť aj vodu z kohútika.

Čo mať doma

Ministerstvo radí myslieť na päť vecí: vodu, jedlo, teplo, lieky a spojenie so svetom.

- **Voda:** 3 až 5 litrov pitnej vody na osobu a deň, na tri dni teda 9 až 15 litrov na človeka. Skladovať v tme a chlade; ak je jej kvalita neistá, prevariť.
- **Jedlo:** trvanlivé potraviny, ktoré sa dajú pripraviť bez elektriny: cestoviny, ryža, strukoviny, konzervy, orechy, sucháre, med. K tomu jedlo pre malé deti a krmivo pre zvieratá. Najlepšie je jesť zo zásob bežne a dopĺňať ich.
- **Lieky:** domáca lekárnička, zásoba liekov, ktoré niekto v domácnosti berie pravidelne, a lieky na horúčku a bolesť.
- **Teplo a svetlo:** teplé oblečenie, deky alebo spacáky, baterka či čelovka, náhradné batérie, sviečky a zápalky, hasiaci prístroj.
- **Spojenie:** rádio na batérie, nabitý telefón a powerbanka, dôležité čísla napísané na papieri.
- **Peniaze a doklady:** hotovosť v menších bankovkách a doklady na jednom mieste. Fotky občianskeho preukazu a kartičky poistenca sa oplatí mať aj v mobile.

Pre dlhý výpadok elektriny je rada prísnejšia: jedlo a nápoje aspoň na 14 dní, najmenej 4 litre vody na osobu a deň a hotovosť zhruba vo výške dvoch týždenných nákupov. Drahé špeciálne vybavenie netreba.

Prečo práve tri dni

Európska komisia v marci 2025 vo svojej stratégii pripravenosti odporučila, aby mali domácnosti v celej Únii základné zásoby aspoň na 72 hodín. Pripravenosť chce zaradiť aj do školského vyučovania. Logika je prostá: v prvých dňoch krízy idú záchranári najprv k ľuďom v ohrození života. Domácnosť, ktorá vydrží sama, im nezaberá sily ani linky.

Čo znamenajú sirény

Siréna je len prvý krok. Hneď po nej nasleduje hlásenie v rozhlase, televízii alebo v obecnom rozhlase, kde úrady povedia, čo sa deje a čo robiť.

- **Všeobecné ohrozenie:** dvojminútový kolísavý tón. Vo vojne alebo vo vojnovom stave ním úrady ohlasujú aj hrozbu vzdušného útoku, nasleduje veta „Pozor, vzdušný poplach“.
- **Ohrozenie vodou:** šesťminútový stály tón.
- **Koniec ohrozenia:** dvojminútový stály tón bez opakovania.
- **Skúška sirén:** dvojminútový stály tón, spravidla druhý piatok v mesiaci o 12.00.

Pri všeobecnom ohrození sa treba ukryť v pivnici alebo v uzavretej miestnosti, pri ohrození vodou presunúť sa vyššie. Pri úniku nebezpečnej látky do pivnice nie: treba zavrieť a utesniť okná a dvere, vypnúť vetranie a klimatizáciu a čakať na pokyny. Elektronické sirény podľa ministerstva pokrývajú už 85 % trvale obývaného zastavaného územia, kým predtým to bolo 58 %; za peniaze z fondov EÚ pribudlo 1 088 sirén v 720 obciach a mestách.

Evakuačná batožina

Ak úrady vyhlásia evakuáciu, smie mať batožina dospelého najviac 25 kg, dieťaťa 15 kg a k tomu 5 kg príručnej batožiny. Vyhláška ministerstva vnútra odporúča zbaliť doklady, peniaze a cennosti, lieky a zdravotnícke pomôcky, jedlo a pitnú vodu na dva až tri dni, hygienické potreby, baterku, deku alebo spacák a náhradné oblečenie,

obuv a nepremokavý plášť. Pred odchodom treba vypnúť plyn, vodu a elektrinu a zamknúť.

Rodine pomôže dohodnúť sa vopred, kde sa stretne, ak nebudú fungovať telefóny.

Úkryty

Ku koncu roka 2025 evidovalo ministerstvo vnútra 1 474 odolných a plynotesných úkrytov s kapacitou 264 038 miest. To je 4,15 % ľudí, s ktorými plán ukrytia počíta, teda obyvateľov a zamestnancov. Ostatní sa majú ukryť v jednoduchých úkrytoch budovaných svojpomocne; tých je v evidencii vyše 300 000. Ako bezpečné miesto pri všeobecnom ohrození uvádza ministerstvo napríklad pivnicu alebo uzavretú miestnosť. Sekcia krízového riadenia v máji 2025 navrhla zvýšiť kapacitu skutočných úkrytov do piatich rokov na 8 % obyvateľstva.

Kam volať

Číslo 112 funguje nepretržite v celej Európe a dá sa naň poslať aj SMS. Hasiči majú 150, záchranka 155 a polícia 158. Kto pozná základy prvej pomoci, zvládne prvé minúty lepšie než ktokoľvek s plnou špajzou.

Čo zásoby nevyriešia

Zásoby na tri dni chránia domácnosť pred povodňou či výpadkom prúdu. Pred vojnou chráni krajinu niečo iné: to, aby sa útok na ňu nikomu neoplatil. Slovensko to samo nezabezpečí; spolu so spojencami v NATO a v Únii áno. Ako vážne je riziko vojny dnes, rozoberáme v otázke Bude vojna?

Všetky otázky →

ČASTÉ OTÁZKY

Koľko vody mať doma?
Ministerstvo vnútra radí 3 až 5 litrov pitnej vody na osobu a deň, na tri dni teda 9 až 15 litrov na človeka. Pri dlhom výpadku elektriny počíta s najmenej 4 litrami denne: dva na pitie, dva na varenie a hygienu. Netreba zabudnúť ani na zvieratá.

Kedy sa skúšajú sirény?
Spravidla druhý piatok v mesiaci o 12.00. Skúška je dvojminútový stály tón a rozhlas, televízia a TASR ju vopred oznamujú. Vyhláška ministerstva vnútra zakazuje skúšať sirény v noci, cez víkendy a sviatky ani spôsobom, ktorý by sa dal zameniť so skutočným poplachom.

Čo robiť, keď zaznie kolísavý tón sirény?
Zachovať pokoj, ísť dovnútra a zapnúť rozhlas, televíziu alebo počúvať obecný rozhlas. Pri všeobecnom ohrození sa ukryť napríklad v pivnici alebo v uzavretej miestnosti. Pri úniku chemickej látky naopak nie do pivnice: zavrieť a utesniť okná a dvere a vypnúť vetranie.

Koľko môže vážiť evakuačná batožina?
Pri organizovanej evakuácii najviac 25 kg pre dospelého a 15 kg pre dieťa, k tomu 5 kg príručnej batožiny. Patria do nej doklady, peniaze, lieky, jedlo a voda na dva až tri dni, hygiena, baterka, deka alebo spacák a náhradné oblečenie a obuv.

Koľko je na Slovensku úkrytov?
Ku koncu roka 2025 evidovalo ministerstvo vnútra 1 474 odolných a plynotesných úkrytov. Pojmú asi 4 % ľudí, s ktorými plán ukrytia počíta. Ostatní sa majú ukryť v jednoduchých úkrytoch budovaných svojpomocne, ktorých je vyše 300-tisíc. Sekcia krízového riadenia navrhuje ich kapacitu do piatich rokov zhruba zdvojnásobiť.

ZDROJE

- Ministerstvo vnútra SR, sekcia krízového riadenia: V prípade krízy alebo ozbrojeného konfliktu (10/2025) – tiesňové čísla (112 aj cez SMS), voda 3 – 5 l na osobu a deň, odporúčaný zoznam zásob, varovné signály a skúška sirén, pokrytie sirénami z 58 % na 85 % obývaného územia (1 088 nových sirén v 720 obciach), čo robiť počas signálu, evakuácia, blackout (jedlo najmenej na 14 dní, 4 l vody denne, hotovosť asi dvojnásobok týždenných nákupov)
- Slov-lex: Vyhláška MV SR č. 388/2006 Z. z. o podrobnostiach na zabezpečovanie technických a prevádzkových podmienok informačného systému civilnej ochrany (znenie od 1. 2. 2013) – § 4 (slovná informácia po signáli; dvojminútový kolísavý tón aj pri vzdušnom napadnutí, „Pozor, vzdušný poplach“), § 5 (skúška spravidla druhý piatok v mesiaci o 12.00, nie v noci a v dňoch pracovného pokoja), príloha (dvojminútový stály tón pri konci ohrozenia a skúške, šesťminútový stály tón pri ohrození vodou)
- Slov-lex: Vyhláška MV SR č. 328/2012 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o evakuácii – príloha č. 2: batožina najviac 25 kg u dospelej osoby, 15 kg u dieťaťa, 5 kg príručnej batožiny; odporúčaný obsah
- Ministerstvo vnútra SR: Prehľad ukrytia na území Slovenskej republiky za rok 2025 (2026) – stav k 31. 12. 2025: 1 474 odolných a plynotesných úkrytov s kapacitou 264 038 miest, 4,15 % z 6 369 558 ukrývaných (obyvatelia a zamestnanci); 304 504 jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne s kapacitou 7 069 263 miest (111 %)
- TASR: Šutaj Eštok o reforme krízového riadenia (5/2025) – sekcia krízového riadenia navrhuje zvýšiť kapacitu úkrytov na 8 % obyvateľstva do piatich rokov
- Európska komisia: EU Preparedness Union Strategy (3/2025) – 26. 3. 2025: viesť verejnosť k zásobám „for a minimum of 72 hours in emergencies“, príprava v školách, Deň pripravenosti EÚ