



Podľa rozdeľovníka

váš list číslo/zo dňa

naše číslo
SKR-COKP2-2026/001268-017

vybavuje/linka
Ing. Vladimír Kartik
02 48593204

miesto
Bratislava
25.06.2026

Vec

Metodické usmernenie k postupu okresných úradov a orgánov územnej samosprávy pri aplikácii odporúčaných opatrení na ochranu obyvateľstva v podmienkach výskytu extrémne vysokých teplôt (II. a III. stupeň meteorologických výstrah).

V súlade so zákonom č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov a s využitím odborných odporúčaní Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ďalej len „ÚVZ SR“) vydáva Sekcia krízového riadenia Ministerstva vnútra Slovenskej republiky toto metodické usmernenie.

Čl. I

Predmet úpravy

1. Účelom tohto metodického usmernenia je zjednotenie odporúčaných postupov a koordinácie preventívnych opatrení zameraných na zmiernenie negatívnych dopadov nepriaznivých klimatických javov (extrémnych teplôt) na zdravie a životy obyvateľstva.
2. Toto metodické usmernenie má preventívny a koordinačný charakter. Výskyt extrémne vysokých teplôt sám osebe automaticky neznamená dôvod na vyhlásenie mimoriadnej situácie. Vyhlásenie mimoriadnej situácie prichádza do úvahy až v prípade, ak následky extrémnych teplôt spôsobia reálne ohrozenie života, zdravia, majetku alebo základných potrieb obyvateľstva na konkrétnom území.
3. Za extrémne vysoké teploty sa na účely tohto materiálu považujú stavy indikované Slovenským hydrometeorologickým ústavom (ďalej len „SHMÚ“) v rámci výstražného systému pre:
 - a) II. stupeň výstrahy (teplota vzduchu spravidla v rozsahu 35 °C až 38 °C),
 - b) III. stupeň výstrahy (teplota vzduchu spravidla nad 38 °C).

Čl. II

Odporúčané režimové opatrenia pre ochranu zdravia obyvateľstva

Okresným úradom a orgánom územnej samosprávy sa odporúča zabezpečiť primeranú informačnú kampaň pre verejnosť so zameraním na nasledujúce preventívne zásady ochrany zdravia:

1. **Pitný režim a saturácia organizmu:** Odporúča sa priebežný príjem tekutín počas celého dňa (spravidla v rozsahu 1,5 až 3 litre u dospeljej osoby) bez ohľadu na subjektívny pocit smädu. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, nízko-mineralizované stolové vody alebo nesladené čaje. Dôrazne sa neodporúča konzumácia alkoholických, silne kofeínových a presladených nápojov, ktoré prispievajú k dehydratácii. Na účely termoregulácie sa odporúča využívať vlažnú sprchu.
2. **Pohybová aktivita a expozícia solárnemu žiareniu:** V čase najintenzívnejšieho slnečného žiarenia (medzi 11:00 hod. a 17:00 hod.) sa odporúča minimalizovať pobyt na priamom slnku a zdržiavať sa v tieni či chladených priestoroch. Pri pohybe v exteriéri sa uprednostňuje ľahký, vzdušný odev svetlých farieb, pokrývka hlavy, slnečné okuliare a aplikácia ochranných krémov s faktorom minimálne SPF 30. Vykonávanie zvýšenej fyzickej námahy a športových aktivít sa odporúča obmedziť, prípadne ich presunúť na skoré ranné alebo neskoré večerné hodiny.
3. **Režim v budovách a optimálne využívanie technických zariadení (v súčinnosti s ÚVZ SR):** Interiéry sa odporúča chrániť pred prehrievaním pasívnym tienením (žalúzie, rolety, závesy). Vetranie interiérov je vhodné realizovať výlučne skoro ráno alebo neskoro večer. Pri využívaní klimatizačných jednotiek sa odporúča dbať na to, aby rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou neprekročil 5 až 7 °C, čím sa predchádza teplotnému šoku. Používanie ventilátorov sa stáva neúčinným a neodporúča sa, ak teplota v miestnosti presiahne 35 °C.
4. **Prevenia v doprave a parkovaní:** Dôrazne sa upozorňuje na kritické nebezpečenstvo ponechávania detí, seniorov alebo domácich zvierat v zaparkovaných vozidlách, a to aj na krátky čas. Vodičom sa odporúča pred opustením automobilu dôsledne skontrolovať zadné sedadlá.
5. **Ochrana zraniteľných skupín a environmentálne aspekty:** Odporúča sa zvýšená vzájomná pozornosť voči zraniteľným osobám (deti, starší spoluobčania, chronicky chorí pacienti). Pre domáce a hospodárske zvieratá je potrebné zabezpečiť permanentný prístup k čerstvej vode a tieň. Vzhľadom na zvýšené riziko požiarov je nevyhnutné rešpektovať zákaz zakladania ohňa v prírode a odporúča sa racionálne, šetrné hospodárenie s vodnými zdrojmi (obmedzenie napúšťania bazénov či polievania trávnikov počas dňa).

Článok III

Odporúčaný rozsah opatrení pre orgány územnej samosprávy

Orgánom územnej samosprávy (obciam a mestám) sa v závislosti od ich technických a personálnych možností odporúča prijať a realizovať nasledujúce operatívne opatrenia:

1. Identifikovať a podľa možností sprístupniť verejnosti vhodné klimatizované alebo prirodzene chladné priestory (tzv. chladiace zóny v kultúrnych domoch, knižniciach a pod.).
2. Zabezpečiť dostupnosť pitnej vody vo frekventovaných zónach obcí a miest, napríklad prostredníctvom dočasného umiestnenia cisterien, distribúcie balenej vody alebo kontroly funkčnosti verejných pitných fontán.
3. Zabezpečiť kropenie a technologické ochladzovanie frekventovaných komunikácií a námestí s cieľom zníženia prašnosti a lokálnej teploty ovzdušia.
4. Prostredníctvom sociálnych služieb a terénnych pracovníkov zvýšiť monitoring osamelo žijúcich seniorov, imobilných občanov a osôb bez domova a poskytnúť im základnú asistenciu.
5. Upraviť režim chodu samosprávnych úradov v súlade s odporúčaniami pre ochranu zdravia pri práci (úprava pracovnej doby, zaradenie ochranných prestávok).

Článok IV

Súčinnosť a koordinačná rola okresných úradov

V prípade, že extrémne teploty spôsobia sekundárne krízové javy (napr. závažný výpadok zásobovania pitnou vodou, rozsiahle výpadky elektrickej energie z preťaženia siete či kritický nárast kolapsových stavov) a obec vyhlási mimoriadnu situáciu podľa § 15 ods. 1 písm. j) zákona č. 42/1994 Z. z., okresný úrad plní svoju koordinačnú a podpornú rolu voči samosprávam v tomto odporúčanom rozsahu súčinnosti:

1. Okresný úrad prostredníctvom odboru krízového riadenia poskytuje obciam odbornú konzultačnú pomoc pri procese vyhlasovania mimoriadnej situácie, spracovávaní príslušnej dokumentácie a metodickom vedení krízového štábu obce.
2. Okresný úrad prostredníctvom koordinačného strediska IZS napomáha obci pri zabezpečovaní súčinnosti s Hasičským a záchranným zborom (HaZZ), Dobrovoľnými hasičskými zbormi obcí (DHZO) a Policajným zborom, napr. pri technickej pomoci s distribúciou vody.
3. Pri kritickom nedostatku vody Okresný úrad metodicky usmerňuje a koordinuje komunikáciu s vodárenskými spoločnosťami a prípadne pomáha sprostredkovať požiadavky na nasadenie technických prostriedkov zo Správy štátnych hmotných rezerv SR (SŠHR) pre strategické objekty.
4. V prípade deficitu kapacít na strane obce Okresný úrad napomáha pri hľadaní riešení a koordinácii s Vyším územným celkom (VÚC) ohľadom dočasného využitia iných vhodných (napr. štátnych) klimatizovaných objektov pre zraniteľné skupiny.

5. Ak rozsah mimoriadnej udalosti presiahne územné možnosti obce alebo postihne viacero obcí v okrese, prednosta Okresného úradu aktivuje Krízový štáb okresu a preberá koordináciu záchranných prác na území okresu.

Ing. Jaroslav Krištof
generálny riaditeľ

Výstrahy I. a II. stupňa pred

VYSOKÝMI TEPLOTAMI

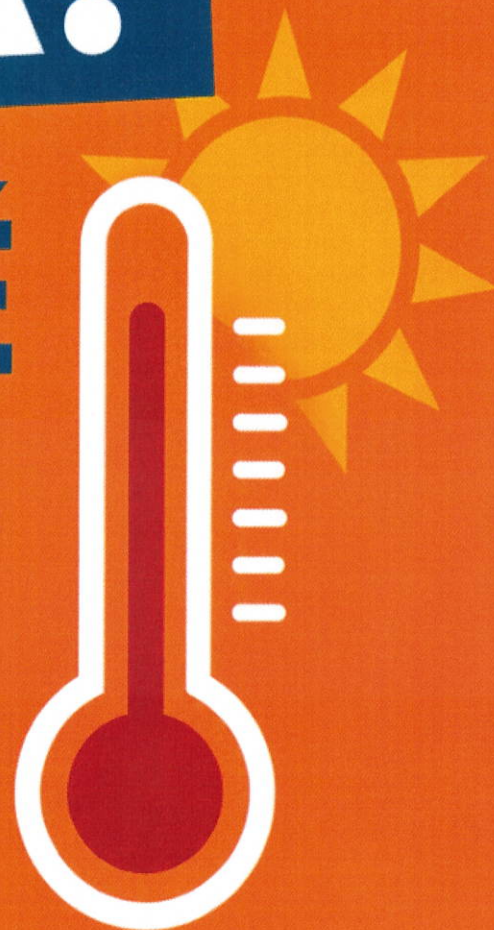
na západe a juhu Slovenska

- ✓ Zdržiavajte sa podľa možnosti v tieni,
- ✓ dodržujte pitný režim,
- ✓ oheň zakladajte iba na povolených miestach,
- ✓ pri dlhotrvajúcom suchu neplytvajte pitnou vodou,
- ✓ nezabudnite však na vodu a úkryt pre domáce aj voľne žijúce zvieratá
- ✓ v žiadnom prípade nenechávajte deti ani zvieratá v zaparkovaných autách
- ✓ zabezpečte horľavé látky citlivé na vysokú teplotu pred vznietením.



POZOR!

NA VYSOKÉ TEPLOTY



PITE DOSTATOK TEKUTÍN

Pite pravidelne čistú vodu, aj keď necítite smäd.



CHRÁŇTE SA PRED SLNKOM

Noste pokrývku hlavy, slnečné okuliare a používajte opaľovací krém.



OBMEDZTE FYZICKÚ NÁMAHU

Vyhýbajte sa náročným aktivitám najmä medzi 11:00 – 17:00.



NENECHÁVAJTE DETI ANI ZVIERATÁ V UZAVRETÝCH AUTÁCH

Teplota vo vozidle môže rýchlo dosiahnuť nebezpečné hodnoty.



VENUJTE POZORNOSŤ ZRANITELNÝM OSOBÁM

Skontrolujte starších ľudí, deti a chorých vo svojom okolí.



**CHRÁŇTE SEBA
AJ SVOJE OKOLIE!**



MINISTERSTVO
VNÚTRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

