

## Dopravní nehody se dějí každý den

Kolem nás je řada lidí, kteří prožili něco podobného. Kromě blízkých a přátel máme ve svém okolí i další lidi a instituce, které nám mohou pomoci. Jsou to například občanské a jiné poradny, celodenně fungující linky pomoci či krizová centra, praktičtí lékaři, psychologové a psychiatři, duchovní, právníci a sociální pracovníci.

## Poznámky

### Autoři:

Pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV - Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR  
Grafická úprava: she is great, othermusic.biz  
Vydáno jako ověřovací verze, podzim 2007

Budeme rádi jakoukoli Vaši odezvu (včetně stížností) směřovanou na adresu:  
Psychologické pracoviště, MV-GŘ HZS,  
Kloknerova 26, 148 01 Praha 414  
E-mail: standardy@grh.izscr.cz

## Užitečné kontakty - celostátní

### České sdružení obětí dopravních nehod

Poskytuje psychosociální a pracovní poradenství pro oběti dopravních nehod.

Točitá 12/1719, Praha 4 - Zelený Pruh, 140 00

Tel.: 222 363 535, 739 983 321

E-mail: CSODN-poradna@centrum.cz,

www.csodn.cz

### Asociace občanských poraden

Poskytuje sociálně-právní poradenství. Zde Vám podají kontakt na občanskou poradnu ve Vašem bydlišti.

Tachovské náměstí 3, 130 00, Praha 3

Tel.: 222 780 599, 222 781 149, 222 780 322

Mobil: 777 257 521, www.obcanske-poradny.cz

### Česká kancelář pojistitelů

Zajišťuje pojišťovny, řeší otázky pojistných událostí a provozuje informační středisko pro osoby s nárokem na náhradu škody.

Štefánikova 32, Praha 5, 150 00,

Tel.: 221 413 111/ 660/ 690

E-mail: info@ckp.cz, www.ckp.cz

**Služby uvedených organizací jsou poskytovány bezplatně.**

## Užitečné kontakty - regionální



# Prožili jsme dopravní nehodu Jak dál?



**Co dělat po dopravní nehodě  
Informace a praktická vodítka pro  
účastníky - poškozené i viníky,  
svědky a příbuzné**

Nečekané události, jako jsou dopravní nehody, na nás dopadají, ať jsme poškozenými či viníky, očitými svědky, zasahujícími, nebo příbuznými jmenovaných.

## Dopravní nehoda je za námi. Co nás čeká?

Po skončení vyšetřování na místě nehody naše starosti nekončí.

- \* **spolupracujeme nadále s policií:** počítejme s dalším jednáním, objasňováním dopravní nehody může trvat týdny i měsíce
- \* **hledejme právní pomoc:** každý - poškozený i viník - může dosáhnout na bezplatnou prvotní právní pomoc (např. v občanských poradnách)
- \* jsem-li viníkem, musím nejdéle do 15 dnů nahlásit událost pojišťovně, u které mám sjednáno povinné ručení
- \* mám-li havarijní pojištění, bez zbytečného odkladu nahlásím nehodu své pojišťovně

## Co se s námi může dít?

Bezprostředně po dopravní nehodě dochází k různým projevům (třes, zvracení, ochablost, výpadek paměti apod.).

## Na nehodu mnohdy reagujeme i v průběhu dalších dnů:

- \* střídání se nálady
- \* pocítujeme obavy, vinu anebo výčitky svědomí
- \* zažíváme strach, smutek, bezmoc, zlost
- \* prožitek nehody se obtížně zařazuje do běžného života (např. přetrvává strach z cestování dopravním prostředkem či obava vrátit se za volant)

**Tyto a jiné projevy jsou po takové události normální. Obvykle časem odeznívají.**

## Co můžeme dále udělat?

Chceme-li se vrátit za volant, sedněme do auta co nejdříve.

**Bud'me pozorní k potřebám svým i ostatních:**

- \* udělejme si čas pro sebe
- \* najděme čas s druhými
- \* chceme-li, mluvíme o tom, jak nám je
- \* můžeme-li, naslouchejme
- \* uchovejme si každodenní život - svoje návyky, řád
- \* věnujme se i věcem, která nám obvykle přinášejí radost a uvolnění

## Vyhledejme další pomoc:

- \* obtěžují-li obavy či tělesné obtíže
- \* nemůžeme-li spát
- \* tišíme-li nadále bolest léky, případně alkoholem atp.

## Když účastník nehody zahyne

Když někdo přijde o život, je situace po dopravní nehodě náročnější.

Vnímáme-li vinu, můžeme se s ní vyrovnávat **aktivním projevem lítosti a účasti** vůči poškozeným, **snahou o zmírnění následků**.

## Obvykle nás čekají:

- \* finanční výdaje
- \* kontakt na pohřební službu
- \* pohřební rituály
- \* potřeby a prožitky do té doby třeba neznáme (např. duchovní)
- \* vyřízení pozůstalosti
- \* truchlení
- \* tíživé výročí události
- \* někdy i trestní řízení (včetně mimosoudního vyrovnání), trest

S řadou těchto dopadů se setkáme i při těžkých zraněních.