

# 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.**

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

Po opuštění místa dopravní nehody naše starosti nekončí:

- spolupracujme nadále **s policií**: počítejme s dalším jednáním, **objasňování 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

## 2 Co se s námi může dít?

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

Na nahodu mnohdy reagujeme i v průběhu dalších dnů:

- střídají se nálady
- pociťujeme vinu anebo výčitky svědomí
- zažíváme strach, smutek, bezmoc, zlost
- dělá nám potíže zařadit událost 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.**

## 3 Co můžeme dále udělat?

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

**Budme pozorní k potřebám svým i ostatních:**

- udělejme si čas pro sebe
- najděme čas pro druhé
- chceme-li, mluvmе o tom, jak nám je
- můžeme-li, naslouchejme
- uchovejme si každodenní život – svoje návyky, řád
- věnujme se i věcem, které nám obvykle přinášejí radost a uvolnění

## Vyhledejme další pomoc:

- obtěžují-li nás vzpomínky
- přetrvávají-li obavy či tělesné obtíže
- nemůžeme-li spát
- tišíme-li nadále bolest léky, případně alkoholem atp.

## 4 Zahyne-li účastník nehody

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 s pohřební službu
- pohřební rituály
- potřeby a prožitky do té doby třeba neznámé (např. duchovní)
- vyřízení pozůstalosti
- truchlení
- výročí události
- někdy i trestní řízení (včetně mimosoudního vyrovnání) a trest

S řadou těchto dopadů se setkáme i při těžkých zraněních.

## 5 Dopravní nehody se dějí každý den

- Kolem nás je mnoho 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.

## Užitečné kontakty

Celostátní:

---

### **České sdružení obětí dopravních nehod**

**Poskytuje** psychosociální a právní poradenství pro oběti dopravních nehod.

Točítá 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**

Zastřešuje 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.

---

Autoři: Pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV – Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

Vydáno jako ověřovací verze, podzim 2007

Budeme rádi za jakoukoli Vaši odezvu (včetně stížnosti) směřovanou na adresu:

Psychologické pracoviště, MV-GŘ HZS,

Kloknerova 26, 148 01 Praha 414

E-mail: standardy@grh.izscr.cz