magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

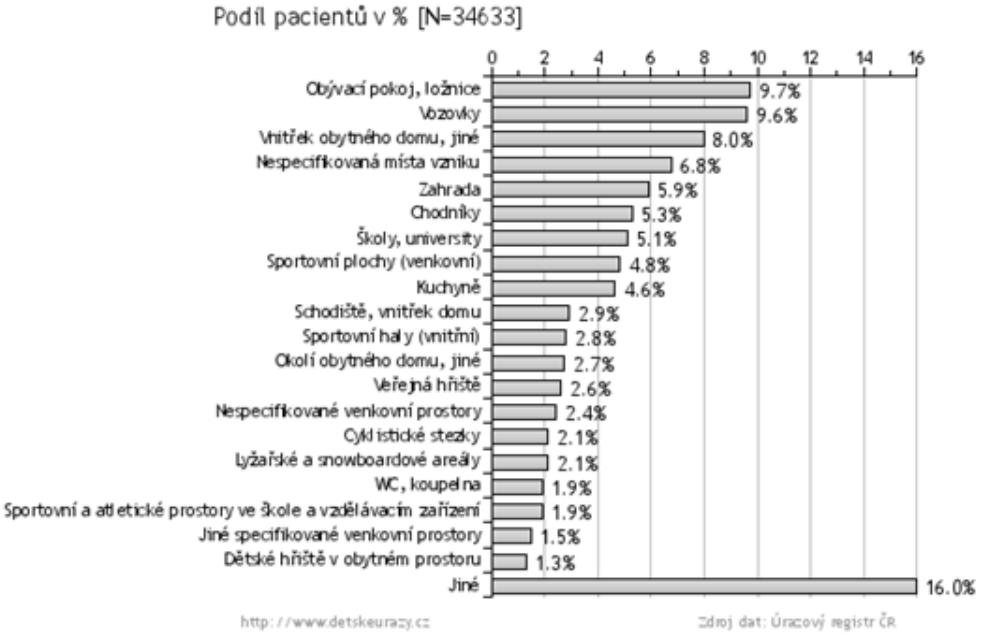
O dětech 30. 6. 2020 | Mgr. Martina Karasová

Dětským úrazům nejde zabránit. Vhodná prevence snižuje riziko

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Detskym-urazum-nejde-zabranit.-Vhodna-prevence-snizuje-riziko__s10013x19751.html

V České republice je každý rok ošetřeno asi půl milionu dětských úrazů. Z toho necelých 10 % dětí musí být hospitalizováno a přibližně 400 dětí ročně je úrazem přímo ohroženo na životě. Největší počet úrazů se pravidelně stává v domácím prostředí, v dopravě a na sportovištích.

Pozitivní zprávou však je, že podle údajů Ministerstva zdravotnictví dochází sice k pomalému, ale přesto viditelnému poklesu počtu dětských úrazů a hlavně jejich fatálních důsledků. Na tom má jednoznačnou zásluhu **prevence a dodržování preventivních opatření**. Nejčastější úrazy jsou totiž takové, kterým se dá zabránit správnou výbavou a opatrností.



Nehodám doma nejde zabránit

- Nikdy nepokládejte dítě v sedačce nebo lehátku do zvýšených ploch, **vždy je nechávejte na podlaze**.
- Zamezte přístupu dítěte k rozpálenému topení, drátům, kabelům nebo elektrickým zásuvkám.
- Nahoře i pod schodištěm používejte **bezpečnostní zábrany**.

- Rohy stolků opatřete **ochrannými kryty**.
- Nábytek nebo předměty, které by mohly na dítě spadnout, **připevněte ke zdi**.
- Nenechávejte zapalovače a další zdroje ohně v dosahu dítěte.
- Při vaření používejte zadní hořáky, horké nápoje nenechávejte na okraji stolu.
- Uchovávejte léky a čisticí prostředky z dosahu dětí nebo na skříně nainstalujte **bezpečnostní zámky**.
- Bazén nebo jiné nádrže vody nenechávejte bez dozoru volně přístupné dětem.
- Odstraňte ostré předměty z dosahu dětí (nože, žiletky, sekyry…).
- Z domácího prostředí **odstraňte jedovaté rostliny**.

I přes veškerou snahu nelze vždy úrazům a nehodám dětí v domácích podmínkách zabránit. Pokud k úrazu dojde, je důležité, aby zachránce **zachoval chladnou hlavu**. Panika a impulzivní jednání situaci jen zhorší.

ANO pro relexní prvky a pásky v dopravě

Děti chvíli nepostojí, proto potřebují dohled při pohybu v dopravním prostředí. Náhlé vběhnutí do vozovky na nepřehledných místech nebo pohyb na kolech či

odrážedlech jsou **časté příčiny těžkých úrazů**, proto je tak důležitá důsledná výchova bezpečného pohybu jak po chodníku, tak na silnici. A nezapomínejte – děti vás sledují a napodobují, **jdete jim příkladem**.

- Vybavte děti oblečením s **reflexními prvky nebo reflexními páskami**.
- Co nejdříve dětem vysvětlete jak bezpečně přecházet vozovku.
- Na kole, ale i na koloběžce dbejte na to, aby dítě **mělo helmu a bylo osvětlené** a bylo vybaveno reflexními prvky.
- Před jízdou zkontrolujte **technický stav vybavení**.
- Pokud vyrážíme na rodinný výlet na kolech, děti či slabší cyklisté by měli jet uprostřed nebo vpředu před dospělým.
- V autě vždy používejte **bezpečnostní pásy**.
- Autosedačku ve voze zkontrolujte před každou jízdou.
- Bezpečnostní sedačku používejte do **140 cm výšky a 32 kil dítěte**.
- V autě nenechávejte náklad volně, vše důkladně upevněte.

Jak předcházet úrazům ve sportu - pozor na trampolíny

Mezi základní preventivní opatření patří především **informovanost o možných rizicích** při provozování daného sportu a vybavení ochrannými pomůckami typickými pro daný sport. Ze strany dospělých by nemělo jít jen o zákazy, ale zejména o návody, jak co dělat bezpečně. Velkou mírou pomohou úrazům předcházet i sami trenéři správně sestaveným tréninkovým plánem, aby nedocházelo k přetížení dětského sportovce.

Podle zdravotních statistik významně vzrostl počet úrazů zejména na dětských trampolínách. Lékaři varují, že jde o **jednu z nejnebezpečnějších aktivit**, při které dítěti může hrozit úraz. Pokud trampolínu máte, používejte ochrannou síť, kterou důsledně zavírejte a nenechávejte skákat více dětí zároveň.

Znáte první pomoc?

Pokud už k úrazu dojde, je nezbytné znát **základy první pomoci** a umět přivolat pomoc. Na většinu poranění pohybového aparátu platí jednoduché pravidlo – znehybnit, chladit otok a dezinfikovat otevřenou ránu, případně zastavit krvácení a ránu krýt sterilním obvazem. Obecně platí, že čím více rána krvácí, **tím menší je riziko infekce** a naopak.

Nic se nemá přehánět

Přehnaná opatrnost není vždy namístě. Místo toho, aby děti běhaly venku, sedí doma a věnují se telefonům a počítačům. I díky tomu jsou pak nemotorné, jejich **pohyby nekoordinované**. Odřeninám a modřinám se nejspíš žádné dítě nevyhne. Úrazy jsou přirozenou součástí dětství a do jisté míry se dítě tímto způsobem učí, čemu se **do budoucna vyvarovat**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz