



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 6. 8. 2021 | Mgr. Martina Karasová

# Nejčastějším úrazům zabráníte vhodně nastavenou prevencí, radí fyzioterapeutka

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Nejcastejsim-urazum-zabranite-vhodne-nastavenou-prevenci,-radi-fyzioterapeutka\\_\\_s10011x19092.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Nejcastejsim-urazum-zabranite-vhodne-nastavenou-prevenci,-radi-fyzioterapeutka__s10011x19092.html)

V České republice je každý rok ošetřeno asi půl milionu dětských úrazů. Největší počet úrazů se pravidelně stává v domácím prostředí. Nejčastějším úrazům se dá snadno zabránit.

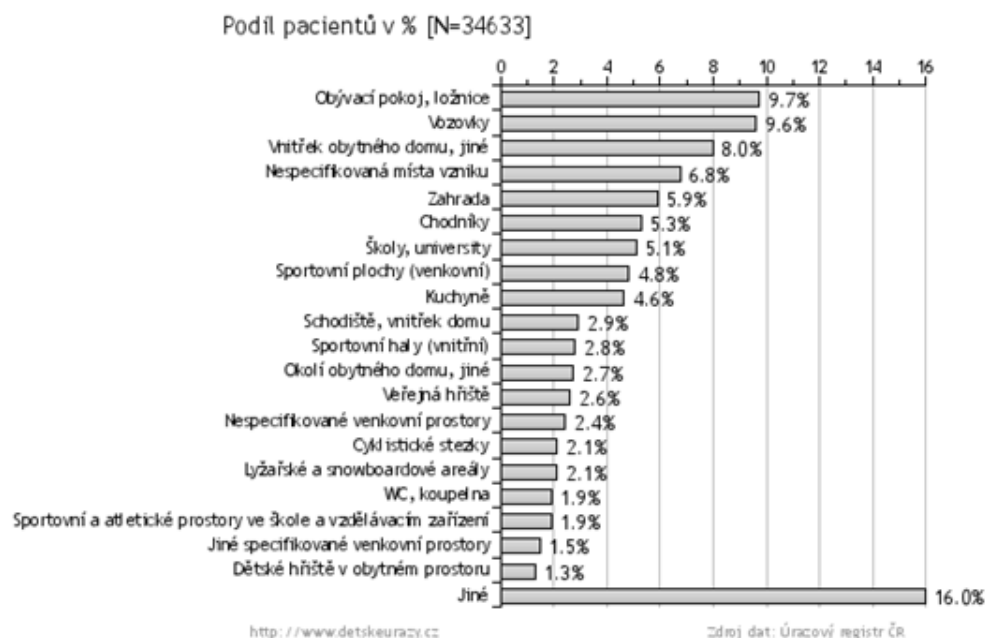


## Počet úrazů klesá vhodnou prevencí

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.

Největší počet úrazů se pravidelně stává **v domácím prostředí, v dopravě, na sportovištích a ve škole**. [Zdroj: SZU](#)



# Jak předcházet úrazům v domácnosti

- 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 skříň 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 záchránce

**zachoval chladnou hlavu.** Panika a impulzivní jednání situaci jen zhorší.

## Jak předcházet úrazům 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



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.

## Základy první pomoci

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.

- [Dostatečně si vybavte lékárníčku.](#)

## 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 © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)