



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 7. 2024 | redakce Vím, co jím

Skoky do vody a trampolíny patří k největším nástrahám léta

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Skoky-do-vody-a-trampoliny-patri-k-nejvetsim-nastraham-leta__s10012x20844.html

Teplé letní dny nás lákají k vodě a nejrůznějším venkovním aktivitám. Často podceněné riziko úrazů, ať už z důvodu přecenění vlastních sil nebo posilnění alkoholem, však může skončit vážným zraněním. Od skoků do neznámé vody až po přeplněné trampolíny – jaká zranění typicky spojená s létem tradičně zaměstnávají lékaře nejčastěji?



Nahodilá sportovní zátěž během dovolených je podle fyzioterapeutů častým zdrojem nepříjemných zranění – lidé, kteří se celý rok nehýbali, se najednou vrhají na celodenní pěší túry, dlouhé cyklovýlety nebo „plážové“ kolektivní hry. Zapomínají přitom na odpovídající přípravu v podobě základního protažení

nebo dostatečného vybavení.

„Každý pohyb je pro naše zdraví přínosem, ovšem pokud není člověk trénovaný, měl by si uvědomovat své limity. Za zbytečnými úrazy stojí převážně únava a přepínání sil, stejně jako zanedbání ochranných pomůcek. Zlomeniny zápěstí nebo dlouhých kostí rukou jsou typickým zraněním cyklistů, zlomený loket, noha a poškozené kolenní klouby ukazují na jezdce na kolečkových bruslích. Naprostou letní klasikou jsou rozsáhlé odřeniny a hnisající rány. Přibývá dětských úrazů na trampolínách a přes veškerá varování se mezi nejčastější letní zranění řadí i úrazy hlavy a páteře po skocích do neznámé vody,“ vyjmenovala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Statistiky potvrzují, že ke zranění dochází častěji při únavě organismu, která vede ke zhoršení koordinace, ale i snížení předvídavosti možného vzniku úrazu. Rizikovým faktorem je pak i nedostatečný dozor nad dětmi při nebezpečných činnostech.

Mylný je i názor, že se úrazy stávají nešťastnou náhodou a nedá se jim zabránit. Je nutné si uvědomit, že každému úrazu předchází konkrétní

nebezpečná situace a když ji včas rozpoznáme a jsme na ni alespoň teoreticky připraveni, můžeme v mnoha případech úrazu zabránit.

Obávané skoky do vody

Fatálních úrazů páteře a míchy ze skoků do vody bývá v Česku kolem 12 ročně. Takové případy vedou k trvalé invaliditě. „Mírnějších“, ale přesto vážných zranění je každé léto mnohonásobně víc. Podle Ivy Bílkové je spousta poranění naprosto zbytečných:



„Převážně mladí kluci vyhecovaní ostatními nezmapují terén a hloubku doskoku. I když kamarád tvrdí, že tu skákal, je zásadní si prostor pod vodou před skokem prozkoumat a vyloučit například naplavené dřeviny.“

K dalším rizikům podle ní patří také extrémní výška a nezvládnutá technika skoku. Tělo se v letu překlopí a náraz na hladinu pak připomíná pád na beton. Při skoku po nohách ztlumí alespoň část nárazu kosti dolních končetin a pánve, které se zlomí a pak až menší fyzikální síla působí na bederní a vyšší obratle. Při skocích po hlavě pak dochází nejčastěji ke zranění lebečních kostí, krční páteře či kompresním zlomeninám obratlů.

Tvrdý náraz na vodní hladinu břichem či zády způsobuje minimálně modřiny. Může však poškodit i měkké tkáně a vyvolat vnitřní krvácení (při poškození jemných orgánů, například sleziny).

„Maximální bezpečná výška pro skoky do vody na rovné nohy závisí na mnoha faktorech – věku, hmotnosti, pevnosti svalů, schopnosti zkoordinovat dopad tak, aby vodu protnuly nejprve špičky prstů a pak i natažené dolní končetiny se zpevněnými koleny a kyčlemi. Dále přesnost dopadu závisí na tréninku a zkušenostech skokana. Obvykle se doporučuje vyhnout se pádu z výšky větší než tři metry,“ podotýká Iva Bílková.

Hloubka doskoku by podle fyzioterapeutky měla mít alespoň dva metry. Pokud člověk skáče z větší výšky, ale i pokud se snaží o šipku v ostrém úhlu, měl by

se na skok a jeho provedení dobře soustředit. To znamená dobře zpevnit celé tělo, ruce, nohy i zatnuté břišní svalstvo.

Přeplněné trampolíny

Úrazy ze skoků do vody se týkají nejčastěji mladých a dospívajících. U menších dětí je rizikový jiný fenomén, který v létě sílí, a to [skákání na trampolínách](#). V posledních letech se tato zábava rozšířila nejen do soukromých zahrad, ale i na pozemky řady restaurací a dětských hřišť. Odborníci



však před veřejnými trampolínami varují, právě na nich totiž přibývá ošklivých [úrazů](#). Nejhorší ze všeho je však skutečnost, že až 90 % úrazů vzniká bez dohledu rodičů nebo jiné dospělé osoby. Někteří rodiče totiž pokládají trampolínu za bezpečný prostředek, která jim bezpečně zabaví děti ideálně na několik hodin.

„Trampolíny a skákačí hrady na různých společenských akcích nebo v arénách bývají přeplněné rozdováděnými dětmi, které do sebe vzájemně vrážejí a zkouší salta, aniž by je měly natrénovaná. Zábava pak nečistota končí zlomeninou pažní kosti, vřetenní kosti a loketní kosti v blízkosti loketního kloubu nebo pohmožděním krční páteře,“ varuje Iva Bíková.

Skákání obecně pomáhá zpevnit střed těla, ideálně by však dítě mělo na trampolíně skákat samo, aby se zamezilo nechtěným odmrštěním nebo střetům, ze kterých bývají úrazy nejhorší. To platí obzvlášť pro malé děti a také ty méně pohybově zdatné. Pokud podle Ivy Bíkové dítě neumí skákat o jedné noze panáka a v běhu či při lezení na prolézačkách působí nemotorně, není na trampolínu ještě zralé, protože ve skoku nezvládne zatnout správné svaly, zpevnit tělo, a když ho trampolína vymrští, chybí mu koordinace v letu a hrozí pád na rameno nebo krční páteř.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://fyzioklinika.cz/>

Hudák R. Klinika dětské a dospělé traumatologie: Epidemiologie a etiologie dětských

úrazů na trampolínách

<https://www.nemuh.cz/doc/letni-prazdniny-zvysuji-riziko-urazu-a-zraneni-nejen-u-deti>
i

<https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/prevence-urazu-nasili-a-otrav/urazy-hlavni-nepratele-deti/>

<https://www.nzip.cz/clanek/1789-urazy-prehled-priciny>

[cvičení venku](#) [cyklistika](#) [dětské úrazy](#) [prevence úrazů](#) [protahovací cviky](#)
[trampolína](#)

Copyright © 2025

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