



Prevence úrazů

Prevence úrazů při sportovní a zájmové činnosti

Sportovní úrazy představují 33% všech úrazů u dětí školního věku – jsou tedy nejčastějším úrazovým rizikem vůbec. Většinou se jedná o zlomeniny, podvrtnutí a drobná povrchová zranění. U žáků staršího školního věku vznikají nejčastěji při organizovaném sportu a školní tělesné výchově- 33,9%.

Značné procento sportovních úrazů vzniká při provozování sportu bez ochranných pomůcek! Nošení ochranné přilby u cyklisty může zabránit vzniku 80% zranění hlavy a 88% zranění mozku.

Stručné zásady prevence sportovních úrazů

- Znalost a důsledné respektování základních pravidel úrazové prevence, platících pro příslušné sportovní odvětví.
- Postupné zvyšování tělesné zátěže – fyzickou aktivitu nezačínat nikdy bez rozcvičení – na závěr zařadit strýčinkové cviky na uvolnění a protažení svalstva.
- Přizpůsobení sportovní aktivity aktuálnímu zdravotnímu stavu, stupni trénovanosti, fyzické i psychické kondici.
- Důsledné používání ochranných pomůcek vhodných pro dané sportovní odvětví – ochranné přilby, rukavice, návleky na klouby, chrániče zápěstí, suspenzory.
- Pěstování sportu ve vhodném prostoru – tj. v tělocvičně, na hřišti, či sportovišti, nikdy neprovozovat jízdu na in – line bruslích či skateboardu na ulici či silnici!
- Pozor na možné přecenění vlastních sil a respektování projevů únavy, znamenající zvýšené riziko úrazu, nesportovat v případě nemoci či v období rekonvalescence!

Dopravní úrazy

Představují 14% z celkového počtu dětských úrazů. Nejčastěji se jedná o zlomeniny a zhmožděny, v řadě případů jde o kombinovaná poranění hlavy, hrudníku a břicha. Vážné zranění, způsobené dopravní nehodou, postihne každoročně více než 4000 dětí. Přibližně 40 dětí na následky dopravní nehody umírá. **Dopravní úrazy jsou nejčastěji příčinou dětských úmrtí! Dvojnásobně častěji nežli u jiných zranění se u nich setkáváme s dlouhodobými nebo trvalými následky!**

Stručné zásady prevence dopravních úrazů

- **Důsledné nošení cyklistické přilby při jízdě na kole, pestré oblečení, antireflexní výbava, kontrola technického stavu jízdního kola.**
- **Povinné užívání autosedaček pro děti mladší 12 let a menší 150 cm, povinné užívání bezpečnostních pásů, vedených přes boky a klíční kost, nikdy přes krk anebo v podpaží..**
- **Zřizování retardérů, budování jízdních pruhů určených výhradně cyklistům, snižování rychlosti v zónách bydlení, v blízkosti škol a hřišť.**
- **Dopravní výchova na školách, seznamování dětí s pravidly silničního provozu, dopravními značkami, ověřování teoretických znalostí v praxi.**
- **Výcvik na dopravních hřištích, soutěže, programy pro začínající cyklisty.**
- **Poskytnutí dobrého příkladu dospělými – respektování světelné signalizace, správné přecházení na značených přechodech, opatrná jízda, vyhýbání se rizikovým místům a situacím**
- **Pozor na přecházení na značených přechodech, řidič je povinen dát přednost chodci, nejde však o absolutní přednost – přejít lze jen za předpokladu, že řidič nebude nucen náhle změnit směr ani rychlost jízdy.**

Příčiny dopravních nehod dětí

- **Náhlé vstoupení do vozovky – zbrklé chování, následování vrstevníků, přecházení mezi auty.**
- **Přecházení bez rozhlédnutí – špatný odhad rychlosti a vzdálenosti – značené přechody.**
- **Hra dětí na vozovce nebo v její blízkosti.**
- **Nízká četnost používání prvků pasivní bezpečnosti, tj. přileb, pásů a autosedaček.**
- **Nerespektování pravidel silničního provozu při jízdě na kole, náhlé odbočení, jízda vedle sebe.**

Zásady bezpečného přecházení

- **Vybrat bezpečné místo k přecházení**
- Zastavit se na kraji chodníku
- Rozhlédnout se a naslouchat, zda nic nejede
- Čekat na vhodný čas k bezpečnému přechodu
- Znovu se rozhlédnout a rychle přejít
- **Bezpečně přecházet znamená po celou dobu přecházení sledovat dopravu, rozhlížet se a naslouchat!**
- **Důležité je respektovat zásadu vidět a být viděn!**

Zásada vidět a být viděn

- **Viditelnost lze zvýšit vhodnou barvou oblečení a doplňky z fluorescenčních a reflexních materiálů.** Téměř $\frac{1}{3}$ nehod u dětí se odehrává ve dne za zhoršené viditelnosti.
- **Fluorescenční materiály zvyšují viditelnost za denního světla a za soumraku – ve tmě svou účinnost ztrácejí. K nejčastěji užívaným barvám patří jasně žlutá, zelená a oranžová.**
- **Reflexní materiály zvyšují viditelnost za tmy. Světlo odrážejí na vzdálenost až 200 m. Reflexní materiál je v noci vidět na 3x větší vzdálenost než bílé oblečení a na více než 10x větší vzdálenost než oblečení modré.**

Výskyt úrazů v závislosti na věku dítěte

U dětí na ZŠ a SŠ je statistické pořadí četnosti úrazů následující:

1. zlomeniny a vykloubení
2. poranění povrchu těla
3. poranění hlavy a lebky.

U dětí předškolního věku se toto pořadí liší:

1. poranění hlavy a lebky
2. zlomeniny a vykloubení
3. poranění povrchu těla

Procentuální přehled úrazovosti v závislosti na věku dítěte

I.) předškoláci (0 – 6 let) – 1) Poranění hlavy a lebky 24,8%

2) Fraktury a luxace 20,2%

3) Poranění povrchu těla 16,4%

II) 1. stupeň ZŠ (6 – 10 let) - 1) Fraktury a luxace 42,5%

2) Poranění povrchu těla 30,2%

3) Poranění hlavy a lebky 17,4%

III) 2. stupeň ZŠ (10 – 15 let) – 1) Fraktury a luxace 62,6%

2) Poranění povrchu těla 20,8%

3) Poranění hlavy a lebky 7,9%

IV) středoškoláci a učni (15 – 18 let) - 1) Fraktury a luxace 60,3%

2) Poranění povrchu těla 23,2%

3) Poranění hlavy a lebky 7,1%