

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, suspensory.
- § 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, nespportovat 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 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 10y 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% |