

Každý život sa ráta... Ako vždy, ide o sekundy...

Milí žiaci, milí rodičia, milí priatelia,

radi by sme sa Vám prihovrili pred letnými prázdninami. Máme spoločný cieľ. Ide nám o to, aby sa všetky naše deti mohli zdravé a živé vracat' domov. Blížila sa dvojmesačné prázdniny, čas radosti detí a čas spoločných dovolení. Pre deti ale prázdniny predstavujú veľké riziko úrazu. V tomto období je 100% nárast detských úrazov.

Najprv niekoľko štatistických údajov:

V Slovenskej republike priemerne ročne zomrie približne 200 detí a mladistvých do 19 rokov, 2 000 detí a mladistvých sa zraní tak, že majú trvalé následky, 20 000 detí je hospitalizovaných a celkovo sa zraní 200 000 detí. Na Slovensku je ročne viac ako 1 000 otráv detí, niekoľko z nich končí aj smrťou. Počet úmrtí detí z dôvodu úrazu na Slovensku je tak vysoký, že každoročne by bolo možné zavrieť 7 školských tried! Vychádzajúc z tejto nelichotivej štatistiky chceme Vašu pozornosť upriamiť na hlavné prázdninové riziká a možnosti, ako predísť alebo aspoň znížiť úrazovosť detí.

1. dopravné nehody predstavujú 21% podiel v úrazovosti detí:

1.1. dieťa v vozovke:

- vie Vaše dieťa správne prechádzať cez cestu? Chodí po ľavej strane cesty, pokiaľ chodník nie je súčasťou cesty? Používa za zníženej viditeľnosti reflexné bezpečnostné prvky? Hrá sa na ceste alebo v jej blízkosti, hrá sa v blízkosti železničnej trate, hrá sa v blízkosti vodných tokov a plôch? Alebo hrá sa na bezpečných miestach?

1.2. dieťa cyklista:

- **koncentrovaný úder do hlavy už pri rýchlosti 11 km/h môže spôsobiť smrteľné zranenie**, a preto:

- cyklistické prilby až v 80% zamedzujú smrteľným úrazom cyklistov. Ročne niekoľko sto detí utrpí vážne úrazy hlavy po páde z bicykla alebo kolieskových korčúľ, kolobežky, či skateboardu. Niektoré tieto úrazy končia smrťou a desiatky detí má trvalé následky. Zabezpečte preto, aby Vaše dieťa nosilo pri bicyklovaní vždy cyklistickú prilbu, ktorú bude mať pevne upnutú.

(Pri jazde na kolieskových korčuliach alebo skateboarde treba vždy okrem prilby používať aj chrániče kolien, lakťov a rukavice. Zlomeniny sú najčastejším úrazom detí.)

- pravidelne kontrolujte technický stav bicykla

- deti nech sa bicyklujú mimo hlavných ciest

- ovláda a dodržiava Vaše dieťa pravidlá cestnej premávky?



- ak staršie dieťa jazdí za zníženej viditeľnosti, má osvetlený bicykel?

ZÁKON z 3. decembra 2008 o cestnej premávke a o zmene a doplnení niektorých zákonov:

Osobitné ustanovenia o chodcoch, § 52:

Za zníženej viditeľnosti mimo obce musí mať chodec idúci po krajnici alebo po okraji vozovky na sebe viditeľne umiestnené reflexné prvky alebo oblečený reflexný bezpečnostný odev.

Osobitné ustanovenia o cyklistoch, § 55:

Za zníženej viditeľnosti musí mať cyklista jazdiaci po krajnici alebo po okraji vozovky na sebe viditeľne umiestnené reflexné prvky alebo oblečený reflexný bezpečnostný odev. Cyklista je povinný počas jazdy na bicykli mimo obce chrániť si hlavu riadne upevnenou ochrannou prilbou. Ak je cyklistom osoba mladšia ako 15 rokov, táto povinnosť sa vzťahuje aj na jazdu v obci.

1.3. dieťa v motorovom vozidle:

- správne použitie detských autosedačiek môže znížiť riziko smrteľného úrazu až o 71% u dočiat, a až o 54% u detí do 3. roku života

- správne použitý bezpečnostný pás znižuje riziko usmrtenia až o 61%

- najčastejšia príčina smrteľných úrazov detí vo vozidle je neprimeraná rýchlosť, najmä na mokrej vozovke a nebezpečné predbiehanie

1.4. rodič motorista:

- ak zaregistrujete hrajúce sa deti na ceste alebo v jej blízkosti, preventívne znížte rýchlosť svojho vozidla, prípadne dajte o sebe vedieť krátkym aspoň dvojitým zatrubením

- dieťa na bicykli alebo na kolieskových korčuliach obchádzajte so zvýšenou opatnosťou, s odstupom minimálne dva metre a pomaly

- v motorových vozidlách zomiera viac detí ako detí chodec a cyklista. Preto, ak sú deti vo vozidle, treba zvýšiť opatnosť jazdy a rýchlosť jazdy prispôbiť svojim schopnostiam, vlastnostiam vozidla, poveternostným podmienkam, stavu a povahe vozovky. K tragickým ne-

hodám dochádza najmä mimo miest a obcí, teda pri väčších rýchlostiach, čo predstavuje zvýšenú pravdepodobnosť smrteľných úrazov a ťažkých úrazov, často krát aj s trvalými následkami.

2. úrazy v domácnosti predstavujú 36% podiel v úrazovosti detí:

- zabezpečte si preto bezpečný domov, a čo je taktiež veľmi dôležité, nenechávajte deti samotné doma, je to veľmi nebezpečné. Vo zvýšenej miere dbajte na zabezpečenie vhodného dozoru k Vaším deťom počas vašej neprítomnosti. Pri menších deťoch dbajte na prevenciu pred pádmi, popáleninami (dbajte na prevenciu popálenín aj pri grilovaní v prírode), obareninami, úrazom elektrickým prúdom a otravami. Pri otrave vždy konzultujte poskytnutie predlekárskej prvej pomoci na 24-hodinovej pohotovostnej linke Národného toxikologického informačného centra (www.ntic.sk) 02/5477 4166 alebo 0911 166 066. Mimo dosah detí držte zápalky, lieky, chemické, čistiace a horľavé látky, ostré predmety, prípadne malé predmety, pokiaľ doma máte menšie deti.

3. športové aktivity predstavujú 23% podiel v úrazovosti detí:

- pri všetkých športových aktivitách nepodceňujte ich špecifické riziká. Do hôr patrí pevná obuv, príplášť a náhradné oblečenie. Nepreceňujte svoje sily a schopnosti. Riziko búrok nepodceňujte vo všeobecnosti. Nepodceňujte ani pitný režim, pri pohybových aktivitách deti potrebujú oveľa viac tekutín ako dospelí.

4. pobyt pri vode:

- na Slovensku sa ročne utopí okolo 20 detí a 130 dospelých, aj vplyvom alkoholu

- veľa detí a mladistvých sa utopí alebo si poškodí krčnú chrbticu pri skoku hľavičkou do neznámej vody

- deti bez vášho dozoru nikdy nesmú byť pri vode. Až 80% detí sa utopí pri dozore svojich rodičov alebo blízkych. Určite ste si teraz položili otázku, PREČO? Pretože dohliadajúca osoba si číta, rozpráva sa, telefonuje, opaľuje sa. Dieťa sa v zlomku sekundy a v tichosti začne topiť, a keď skončí napríklad telefonát, už môže byť neskoro na záchranu topiaceho sa dieťaťa. Preto buďte VŽDY pri kúpajúcom dieťati a neustále ho opticky sledujte. Myslite na to, že breh môže byť náhle prudký, tečúca voda je zradná, presne ako more. Do neznámej vody nikdy neskačte hľavičkou. Kúpať sa nechodte rozhovorčeni a nariadení. Ak ste rozhovorčeni na slnku, alebo pri športovaní, ochladzujte sa pozvoľne, nakoľko pri prudkom ochladení organizmu hrozí

reflexná zástava srdca. Plávajte popri brehu a aspoň dvaja. Pri člnkovaní a na vodných bicykloch vždy používajte záchranú vestu – aj pri deťoch, ktoré vedú dobre plávať. Veľký nárast utopení malých detí spôsobuje veľký nárast domácich bazénov. V niektorých krajinách je povinné oploštenie domácich bazénov, vo Švédsku od roku 1973.

5. pády

- v EÚ sú pády štvrtou najčastejšou príčinou úmrtia detí

- nebezpečné sú pády zo schodov, balkónov, okien, stolov a iných vyvýšených plôch v domácnosti. Tieto riziká ohrozujú najmä menšie deti.

- staršie deti ohrozujú najmä nebezpečné staveniská, staré opustené objekty, otvorené kanále, nezabezpečené studne a septiky (riziko aj utopenia), stožiare vysokého napätia (riziko úrazu aj vysokým napätím), stromy a pod.

6. nové prostredie:

- na deti číhajú nové nástrahy a riziká spôsobené zmenou prostredia, napríklad prázdniny u starých rodičov na dedine. Ohrozené sú najmä mestské deti. Dieťa v novom prostredí nepozná riziká, preto dochádza k zvýšenému počtu úrazov. Najčastejšie úrazy sú pády. Je dôležité, aby sa dieťa v novom prostredí nepohybovalo samo.

V logickom myslení, postrehu, sústredení a predvídaní nebezpečenstva sa deti k schopnostiam dospelých blížia až po 12-tom roku života, preto bezpodmienečne vedľa seba musia mať zodpovednú dospelú osobu, najlepšie svojho rodiča. Poznanie rizík a ich eliminácia je kľúčovým faktorom prevencie. Vo Švédsku sa prevenciou úrazov detí venujú vyše tridsať rokov a výsledkom je tá skutočnosť, že na úrazy tu zomiera trikrát menej detí ako v našej krajine. Overté si, či Vaše dieťa vie, kam má zatelefonovať v prípade núdze, a že vie, čo má hovoriť. Zopakujte si poskytovanie predlekárskej prvej pomoci a naučte ju aj svoje deti. Všetky dôležité informácie z oblasti prevencie úrazov detí nájdete na webstránke www.zachranari.sk. Žiaden rodič nie je schopný chrániť dieťa na sto percent pred úrazom. Preto nebuďme ľahostajní k cudzím deťom a dávajme na ne pozor spoločne, veď sú to naše deti, ktoré my dospelí musíme chrániť.

Ďakujeme za Vašu pozornosť a želáme Vám všetko dobré a Vaším deťom krásne a bezpečné prázdniny!

Ing. Samuel Hruškovic,
národný koordinátor prevencie úrazov u detí a dorastu
e-mail: rescue@rescue.sk
web: www.mladyzachranar.sk
www.112.sk