



ÚRAZY DĚTÍ

INFORMACE / STATISTIKY / KAZUISTIKY / PREVENCE



DĚTSTVÍ BEZ ÚRAZŮ

Vytvořme pro děti bezpečné prostředí.
Naučme děti, jak se chovat, aby k úrazu nedošlo.

„...každé dítě má přirozené právo na život...

Rodiče mají společnou a prvotní odpovědnost za výchovu a vývoj dítěte.

Stát je má v tom podporovat a poskytovat jim při výchově přiměřenou pomoc.

Státy činí potřebná opatření k rozvoji osvěty a služeb v oblasti preventivní zdravotní péče...”

(Zdroj: Úmluva o právech dítěte, čl. 6, 18, 24, 1989)



Existuje mnoho organizací, které se starají o děti po úraze, pořádají se sbírky na lékařské přístroje, lidé pomáhají dětem začlenit se zpět do běžného života. Všichni, kteří se na těchto aktivitách podílejí, si zaslouží maximální podporu a uznání.

Neexistuje ještě jiná cesta? **Není možné dětem pomoci ještě dřív, než se úraz stane, dřív, než bude pozdě?**

Cílem této publikace je přinést základní informace o problematice úrazů dětí, o situaci v České republice i ve světě, o možnostech jak úrazům předcházet. Je určena především pro potřeby rodičů, pedagogů, novinářů a všem ostatním, kterým není lhostejný osud dětí.

ÚRAZY JSOU NEJVĚTŠÍM NEPŘÍTELEM DĚTÍ.

Úrazy mají v České republice na svědomí ročně 300 mrtvých
a další 3000 trvale postižených dětí.

ÚRAZ NENÍ NÁHODA.

Každému úrazu předchází konkrétní nebezpečná situace.

STAČÍ TAK MÁLO, ABY SE ÚRAZ NESTAL.

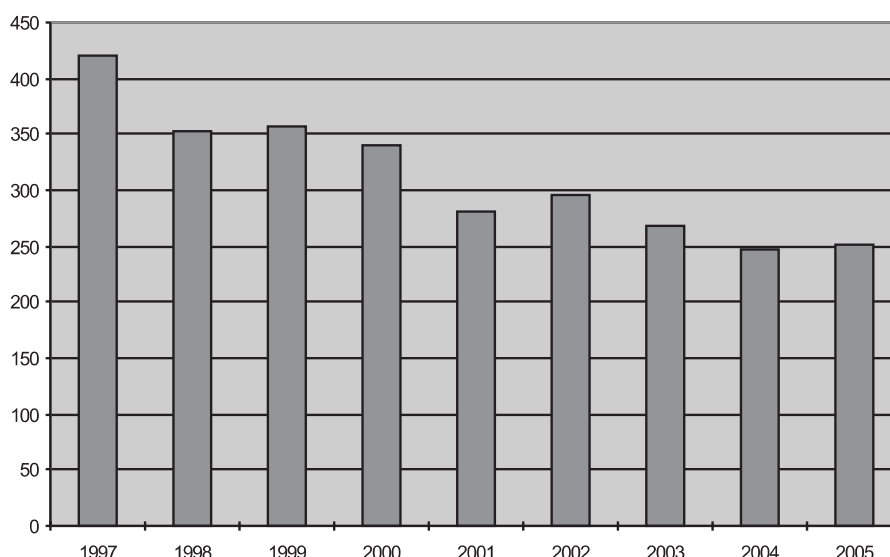
Můžeme vytvořit pro dítě bezpečné prostředí a naučit dítě chovat se bezpečně.

ÚRAZŮM LZE ÚSPĚŠNĚ PŘEDCHÁZET.

Zkušenosti z vyspělých zemí ukazují, že investice do preventivních aktivit snižují počet
a závažnost úrazů dětí.

VÝVOJ ÚRAZOVOSTI DĚTÍ V ČESKÉ REPUBLICE V LETECH 1997-2003

Počet úmrtí způsobených úrazy a otravami v kategorii 0-19 let



Zdroj: ÚZIS MZ ČR, 2004

Programy protiúrazové prevence se úspěšně realizují i v České republice.
Od roku 1997 se počet úmrtí dětí na následky úrazů začal snižovat,
přesto je zapotřebí vyvíjet úsilí i nadále – děti se rodí neustále.

CO JE TO ÚRAZ

„Úraz je jakékoli neúmyslné či úmyslné poškození organismu, ke kterému došlo následkem akutní expozice termální, mechanické, elektrické či chemické energie a z nedostatku životně nezbytných energetických prvků či veličin, jako jsou kyslík či teplo.“

(Haddon, 1981)

V každodenním životě se lidé běžně setkávají s lehkými úrazy, ale jen málokdo si uvědomuje, že úrazy nejsou jen zlomenina či pohmožděnina. Skutečnost je ale taková, že úrazy mají každý rok na svědomí tři sta dětských životů a jsou tak tradičně nejčastější příčinou úmrtí dětí.

Závažné i méně závažné typy úrazů

popálení	opaření	otrava	tonutí	polytraumata při dopravních nehodách	pády	poranění hlavy
zlomeniny	vykloubení	odřeniny	zhmožděny		drobné říznutí	...

Vybráno z novinových článků

Hra na fakíra skončila popálením

Liberec Těžkými popáleninami skončila pro patnáctiletého chlapce z Liberce hra na fakíra. V úterý večer ho chtěl předvést vrstevníkům na dětském hřišti. Na klacek namotal hadr, zapálil ho a pak na něj vyprskl technický benzin. Vzápětí se na něm vzňalo oblečení. Chlapec má vážné popáleny obličej a hrudník, zasaženy jsou i dýchací cesty.

Ridič srazil na přechodu školáky

LOUČKA NAD DESNOU Sedmiletou školáčku z Loučky nad Desnou na přechodu v obci sřízlo číslou řidič z Jeseníka. Dívka při nehodě utrpěla vážná zranění, motoristu policisté obvinili z ublížení na zdraví. Řidič napřímo srazil rychlostí jízdy situací v silničním provozu v blízkosti přechodu pro chodce. Proto byl zabíjen jeho stihání, prohlásil mluvčí tiskové policie Josef Otránský. Podle něj dívka utrpěla mnohotvárná zranění hlavy, hrudi a pánevní. Tiskový mluvčí domovské nemocnice Stanišova Kopeckého uvedl, že dívka nadále zůstává v kritickém stavu.

Školákům bouchl střelný prach

PLZEŇSKO Škola v Plzeňsku byla v úterý ráno v 7.30 hodiny napadena střelným prachem. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

Skrůž zabila osmiletého chlapce

Havířský Prácheň Osmiletého chlapce, který si v Havířském Prácheňsku na školní cestě hrál, zabila skřivka. Chlapec byl v době smrti v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

Privázaný pes napadl šestileté dítě

Liberec Šestileté dítě v Liberci bylo napadeno svým privázaným psem. Chlapec byl v době útoku v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

BRANISLAVA NAD LAHEM Osmileté dítě bylo v úterý ráno napadeno svým privázaným psem. Chlapec byl v době útoku v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

Matka opářila dcerku polévkou Matka opářila svou dcerku polévkou. Chlapec byl v době útoku v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

Tragická napadení dětí psy Tragická napadení dětí psy. Chlapec byl v době útoku v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

Matka opářila dcerku polévkou

KARLOVY VARY – Lékaři bojují o život sedmileté holčičky z Karlových Varů, která byla opálena matčinou polévkou. Matka se pokusila dcerku opálit polévkou. Chlapec byl v době útoku v blízkosti svého domu. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel. Útok v centru obce, kde se nachází základní škola, spustil neznámý pachatel.

V průmyslově vyspělých zemích tvoří úrazy nejméně polovinu dětské úmrtnosti. Pouze polovinu úmrtí způsobených úrazem mají na svědomí **dopravní nehody**, druhou stejně závažnou polovinu tvoří **utopení, otravy, popálení, pády** a další. Pro představu, na následky úrazu u nás každoročně zmizí celých deset školních tříd.

Smrtelné úrazy však představují jen vrchol ledovce. Každoročně úrazy způsobí tisícům dětí trvalé postižení. Zdálo by se, že úrazy vždy byly, jsou a budou. Úraz ale nikdy není náhodný, má své příčiny a vždy je možné mu zabránit.

Úraz se stane během jedné vteřiny, jeho následky jsou pak na celý život.

- Dvouletá holčička našla babiččiny léky - silná otrava. Stačilo léky zamknout do lékárníčky.
- Tříletý chlapec se poleptal tabletami NaOH na pročištění odpadu. Stačilo nebezpečné látky uschovat mimo dosah dítěte.
- Roční holčička se při nejisté chůzi chytila šňůry od varné konvice. Opaření litrem horké vody mělo osudné následky. Neznalost, či nedbalost?
- Šestileté dítě si hrálo se zásuvkou a popálilo se elektrickým proudem. Dítě nevědělo, že elektrický proud je nebezpečný. Zásuvka nebyla zajištěna krytkou.
- Při autonehodě dítě proletělo předním sklem. Následky byly smrtelné. Dítě nesedělo v autosedačce a nebylo připoutané.
- Poranění hlavy při pádu z kola mělo pro 13letého chlapce osudné následky. Život mu mohla zachránit přilba.
- Čtyřletý chlapec se utopil v bazénu na zahradě rodinného domu. Rodiče se v té době věnovali návštěvě, kolem bazénu nebylo hrazení.
- Malé dítě vypadlo z okna. Přežilo, ale s doživotními následky. Stačilo okno proti otevření zajistit řetízem.
- Malé dítě dostalo na hraní knoflíky. Udušilo se. Zanedbání péče!

Pozn. Podrobnější kazuistiky najdete v dalším textu u jednotlivých typů úrazů.

NÁSLEDKY ÚRAZŮ

Většina z nás zná lehčí úrazy jako odřeninu, drobné říznutí či lehkou zlomeninu a následky s tím spojené, tj. většinou se nic závažného nestane, zranění je bez komplikací a rychle se zahojí. Taková je sice velká část úrazů, ale bohužel stává se i mnoho vážných úrazů, které končí **trvalými následky** nebo **smrtí dítěte** – takový úraz s sebou nese nedozírné následky pro dítě a jeho rodinu i pro celou společnost.

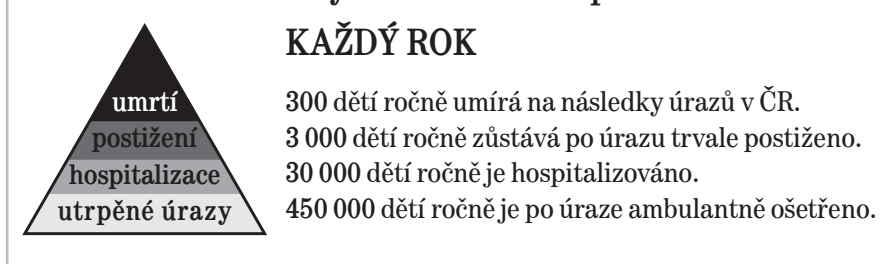
Zdravotní následky úrazů

- smrt
- nevratné poškození mozku
- ztráta končetiny, snížená pohyblivost
- ztráta zraku, sluchu
- narušení somatického vývoje (ovlivnění růstu postižených částí kostry a svalstva)
- dlouhodobá bolest

Psychosociální následky úrazů

- narušení psychického vývoje
- expozice extrémnímu stresu
- narušení rodinných vztahů
- narušení sociálního zařazení (jizvy, deformace)
- dlouhodobý pobyt v nemocnici

Následky úrazů v České republice:



pokousání psem



popálenina elektrickým proudem způsobená kousáním šňůry elektrického spotřebiče

Úraz se stane ve vteřině, následky ale bývají na celý život.

Těžký úraz s sebou nese následky pro zraněné dítě, jeho rodinu i pro celou společnost.

Následky pro dítě a jeho rodinu:

bolest a utrpení dítěte, trvalé následky (a s tím spojené horší uplatnění ve společnosti), smrt dítěte, starosti rodičů, náklady pro rodinu.

Následky pro celou společnost:

výjezd záchranářů, policistů a lékařů, ošetření úrazu, hospitalizace zraněného dítěte, pourazová péče, v případě trvalých následků finanční podpora od státu a případně ústavní péče, vyplácené pojistné.

Má-li úraz trvalé či dokonce smrtelné následky, ztrácí celá společnost budoucí hodnoty, které by dítě během svého dalšího normálního života vytvořilo. Takto naopak společnost i rodina na úraz, který se stal ve vteřině, roky doplácí.

Veškeré náklady na léčení úrazů dětí a ztráty jimi způsobené se v České republice odhadují v řádech 10–15 miliard korun ročně.

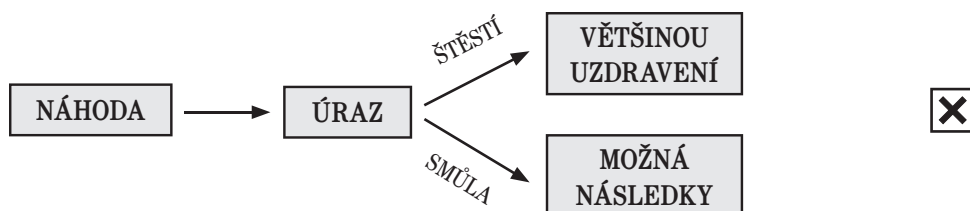
Náklady na léčení těžce zraněného pacienta stojí průměrně 1 milion korun, léčení středně těžké popáleniny desetiletého dítěte se pohybují kolem 2 milionů korun.

ÚRAZ NENÍ NÁHODA

V každodenním životě se lidé běžně setkávají s lehkými úrazy, ale jen málokdo si uvědomuje, že úrazy nejsou jen zlomenina či odřenina.

Běžný a také mylný názor je, že:

- úrazy se stávají a patří k životu,
- úrazy se stávají náhodou, tudíž jim není možno zabránit,
- pokud už se úraz stal, lékaři vše spraví a dítě se vrátí zpět ke svému životu, jako by se nic nestalo.



Skutečnost je ale jiná.

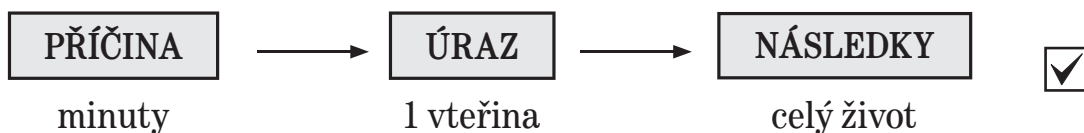
Každý úraz má své příčiny a nestává se náhodou.

Každému úrazu předchází riziková situace, kterou můžeme rozpoznat a vyhnout se jí.

Úraz se tedy nemusí stát a není nevyhnutelný.

Úraz se stane ve vteřině a jeho následky trvají po celý život, přičemž se následky úrazu nemusejí projevit hned, ale až po čase.

Úraz nezmění jenom život dítěte, ale zasáhne i do života celé rodiny. Přestože lékaři činí až zázraky, ne vždy se člověk může vrátit do života tak, jako by se úraz nestal. Úraz výrazně změní kvalitu života i uplatnění člověka ve společnosti.



Matka opařila dcerku polévkou

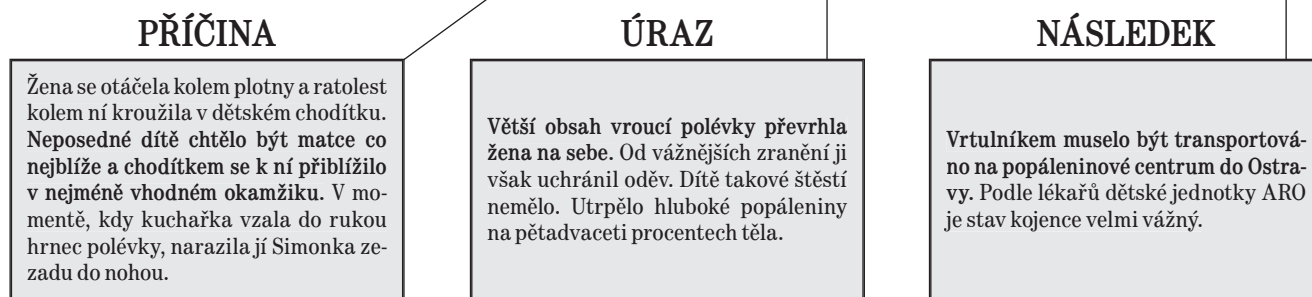
KARLOVICE – Lékaři bojují o život sedmiměsíční holčičky z Karlovic na Bruntálsku. Dítě má popáleniny druhého a třetího stupně. Ve čtvrtek ho nešťastnou náhodou opařila matka vroucí polévkou.

V tragédii se zvrhla příprava oběda v rodině malé Simonky z Karlovic. Žena se otáčela kolem plotny a ratolest kolem ní kroužila v dětském chodítku. Neposedné dítě chtělo být matce co nejblíže a chodítkem se k ní přiblížilo v nejméně vhodném okamžiku. V momentě, kdy kuchařka vzala do rukou hrnec polévky, narazila jí Simonka zezadu do nohou. Matce se podlomila kolena a neudržela hrnec v rukou.

Větší obsah vroucí polévky převrhla žena na sebe. Od vážných zranění ji však uchránil oděv. Dítě takové štěstí nemělo. Utrpělo hluboké popáleniny na pětadvaceti procentech těla. Vrtulníkem muselo být transportováno na popáleninové centrum do Ostravy. Podle lékařů dětské jednotky ARO je stav kojence velmi vážný.

„Úmyslné zavinění zra-
nění lze podle dosavadních výsledků vyloučit. Vyžádali jsme si lékařskou zprávu,“ uvedla mluvčí bruntálské policie Lucie Krašeničová. Případ bude zřejmě uzavřen s tím, že jde o domácí úraz, který byl způsoben nešťastnou náhodou.

Pavel Čempěl



PREVENCE DĚTSKÝCH ÚRAZŮ

Každý úraz má své příčiny a nestává se náhodou. Každému úrazu předchází riziková situace, kterou můžeme rozpoznat a vyhnout se jí. Úraz se tedy nemusí stát a není nevyhnutelný. Správnou a včasnou prevencí se dá všem úrazům předejít.

Aktivní prevence

Dítě často správně neodhadne rizikovou situaci, přecení své síly nebo neposlechne dobře míněné rady. To vše může mít za následek úraz. V tomto případě pomůže trvalá aktivní prevence – to znamená, že dítě se v průběhu svého vývoje naučí rozeznávat riziková místa, předměty a situace a naučí se chovat bezpečně. Je nutné vysvětlit dítěti, co se mu může stát, když bude neopatrné. Dítě si musí uvědomit možné následky svého jednání a musí se chovat zodpovědně a vážit si svého zdraví.

Pasivní prevence

Velmi často je úraz způsoben nedbalostí dospělých, kteří dítě nevybavili ochrannými pomůckami nebo pro dítě nevytvořili bezpečné prostředí – doma se v dosahu dítěte nacházejí jedovaté pokojové květiny, chemikálie, léky či horké nebo ostré předměty. Odpovědnost za bezpečné prostředí neleží ovšem jen na rodičích, děti se pohybují ve škole, ve městě, hrají si na hřištích. Dospělí mohou zabezpečit nebezpečná místa, změnit místní dopravní situaci (retardéry, zóny se sníženou rychlostí, nadchody frekventovaných silnic), budovat bezpečná dětská hřiště (s měkkým povrchem, bez ostrých hran) a připravit dětem bezpečný domov.

Obě preventivní cesty (změna chování i změna prostředí) se musí kombinovat a doplňovat – i na cyklistické stezce nebo na polní cestě by měl mít cyklista přilbu, i v domě vybaveném bezpečnostními prvky musí dítě vědět, co smí a co ne. Stejně tak nestačí jednorázová kampaň nebo jedna nová prolézačka, musí jít o trvalý proces – děti se rodí stále. Pokud se podaří včlenit aktivní i pasivní prevenci úrazů dětí do náplně školních hodin, plánů rozvoje obce a do představ rodičů o domově, ubude úrazů končících trvalými následky nebo dokonce smrtí dítěte.

Zkušenosti ze světa (Švédsko, USA) ukazují, že je možné díky preventivním aktivitám výrazně snížit počet a závažnost úrazů dětí, stejně tak i snížit náklady společnosti na řešení následků úrazů.

Základní prevence podle věku dítěte

Věk	Prostředí	Druh úrazu	Prevence
Předškolní věk	domov, silnice, ulice	poranění hlavy, popálení, opaření, poranění úst, rtů, jazyka, zubů, otravy, pády	domov by měl být bezpečný, dítě by mělo být pod dohledem
Školní věk	škola, domov, silnice, ulice	zlomeniny, vykloubení, poranění povrchu těla, poranění hlavy a smyslových orgánů	vědomí dítěte, co je úraz, znalost rizik a následků, ochranné pomůcky
Střední škola	škola, hřiště, silnice, ulice	zlomeniny, vykloubení, poranění povrchu těla, poranění hlavy a smyslových orgánů	dítě zná hodnotu zdraví a vlastního života, rizikové jednání a odpovědnost

Podrobnější prevenci najdete v této publikaci v části Atlas úrazů.

FAKTA, ČÍSLA, STATISTIKY, ZKUŠENOSTI

Úrazy jsou v současné době převládající příčinou dětské úmrtnosti i úmrtnosti mládeže ve vyspělých zemích, kde tvoří úrazy nejméně polovinu dětské úmrtnosti. Úmrtí v důsledku úrazu jsou dvakrát častější než úmrtí v důsledku zhoubných nádorů a osmkrát častější než úmrtí související s postižením dýchacího ústrojí. Každý týden zemře v EU zbytečně sto dětí v důsledku nějakého úrazu.

Úroveň kontroly úrazovosti a preventivních opatření je ve světě rozdílná. V některých zemích je relativně dobrá a je zajišťována jako součást školské medicíny i politiky ochrany veřejného zdraví. V zemích, kde došlo k největšímu pokroku v řešení úrazovosti (např. Švédsko, Velká Británie a USA), je zdůrazňován význam prevence úrazovosti jako základní problém ochrany veřejného zdraví.

EU

Výzkum, který v EU uspořádala ECOSA v roce 2001, odhalil, že vlády zaujaly chabé postoje. Ve většině zemí se podílejí na vytváření programů pro dětské bezpečí různé vládní rezorty a jejich úředníci často neví, kdo nese hlavní zodpovědnost. Velmi málo vládních pracovníků se zaměřuje na problematiku dětské bezpečnosti. Programy prevence dětských úrazů jsou financovány především ze soukromého sektoru. I přesto dosahuje EU kladných výsledků. Za posledních dvacet let došlo

ke snížení smrtelných úrazů dětí ve všech členských státech EU (viz tabulka Hodnoty zlepšení úmrtnosti dětí na následky úrazu v Evropě).

V Evropě existují rozdíly nejen v počtu dětských úrazů, ale také v postoji jednotlivců a společnosti k přístupům k úrazové problematice. Žádný z členských států EU dosud nepřijal všech deset doporučených opatření (viz tabulka Efektivní opatření při snižování počtu závažných a smrtelných úrazů v Evropě).

Švédsko

Švédsko je zemí, kde má protiúrazová prevence již dlouhou tradici, která v mnohých směrech inspirovala další evropské státy. Švédsku se díky programu dětské úrazovosti, který funguje už od roku 1954, podařilo během několika desítek let snížit křivku úmrtí o 90 % u dětí do 15 let. Program mimo jiné pomohl zlepšit první pomoc. Organizace zabývající se prevencí v oblasti dopravních úrazů a utonutí zintenzivnily své programy pro děti, moderní zdravotnictví a chirurgie zvýšily možnost záchrany života. Skvělé výsledky nevedou Švédsko k nečinnosti, ale naopak si vytyčilo nový cíl: nulová varianta dětské úmrtnosti na následky úrazů. Díky tomu žijí děti v současnosti daleko



bezpečněji než dříve.

USA

V USA se zraní více než 20 % dětí. Výzkumy v USA ukazují, že každý dolar vynaložený na prevenci úrazů (osvětové kampaně, ochranné pomůcky, úpravy prostředí atd.) přinese tři dolary na úsporách nákladů. Vědomí důležitosti protiúrazové prevence vedlo k vzniku řady preventivních programů, které přinesly výsledky. Např. zapojení různých nadací v USA v intenzivní osvětové činnosti přispělo k tomu, že podíl mladých lidí, kteří nenosí bezpečnostní pásy, klesl z 25,9 % na 16,4 % v roce 1999.



Ukázka z činnosti preventivního programu v USA.

Česká republika

Úrazy mají v České republice každý rok na svědomí 300 mrtvých a další 3000 trvale postižených dětí. Každoročně úrazy způsobí tisícům dětí trvalé postižení - ztrátu zraku, končetin, upoutání na invalidní vozík nebo na lůžko. Celkem se u nás každý rok stane asi 450 000 úrazů, které si vyžadají ošetření lékaře.

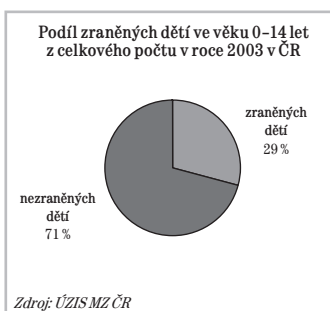
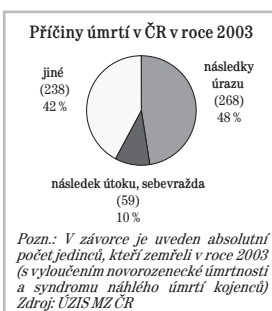
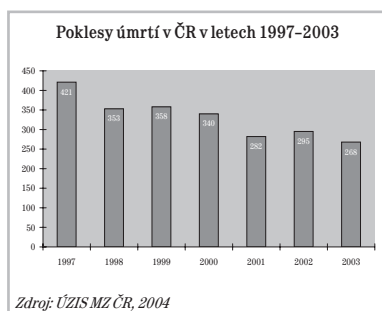
Programy protiúrazové prevence se úspěšně realizují i v České republice. Od roku 1996, kdy se u nás s prevencí úrazů dětí začalo, se počet úmrtí a trvalých postižení dětí způsobených úrazy snižuje. Tendence úrazovosti v České republice můžeme vidět na grafech na následující straně.

Hodnoty zlepšení úmrtnosti dětí na následky úrazu v Evropě (počet úmrtí na úrazy na 100 tis. dětí ve věku 1-14 let)

Země	Hodnoty 1971-75	Hodnoty 1991-95
Německo	28,4	8,3
Nizozemsko	20,1	6,6
Finsko	24,7	8,2
Norsko	21,6	7,6
Itálie	16,3	6,1
Rakousko	23,7	9,3
Švédsko	13	5,2
Dánsko	19,9	8,1
Velká Británie	14,3	6,1
Švýcarsko	22,5	9,6
Belgie	20	9,2
Francie	19,4	9,1
Irsko	17,2	8,3
Řecko	13,5	7,6
Portugalsko	31,3	17,8
Španělsko	13,7	8,1
Polsko	22,5	13,4
Česká republika	19,6	12
Maďarsko	16,1	10,8

Zdroj: Chadlers a Pless, Injury Prevention, 2001

FAKTA, ČÍSLA, STATISTIKY, ZKUŠENOSTI



Efektivní opatření při snižování počtu závažných a smrtelných dětských úrazů v Evropě

	Cyklistické přílby pro děti	Dětské autosedačky	Používání pásů	Omezení rychlosti ve městech	Bezpečná balení výrobků	Detektory kouřové v domě	Oplocení domácích bazének	Zákaz řízení traktorů pro děti	Standardy dětských hřišť	Skupiny pro prevenci nehod
Rakousko		1994	1994							
Belgie		1996	1975	1992						
Česká republika	2001	2001							1999	
Dánsko										
Francie		1992		1972					1994	
Německo		1992	1993	1952	1976				1999	
Řecko		1999	1977	1962						
Maďarsko		2000	2000							
Island	1997	1990	1981	1988			1993		1998	
Irsko			1993			1994				
Itálie		1998	1989		1984					
Lucembursko			2000							
Nizozemsko										
Norsko			1979			1990	1997		1996	
Portugalsko		1995	1994	1994				1994	1997	
Španělsko	1999	1992	1992	1974	1990					
Švédsko		1988	1988		1995	1999	1973			
Švýcarsko		1981	1981	1959				1976		
Turecko			1985	1983				1983		
Velká Británie		1987	1983	1995	1976			1998		

■ Data znázorňující období zavedení legislativy, pokud je to známo Zdroj: Towner a Towner, 2001

Obecně

Rizikové faktory dětských úrazů:

Časový faktor (zvýšená únava):

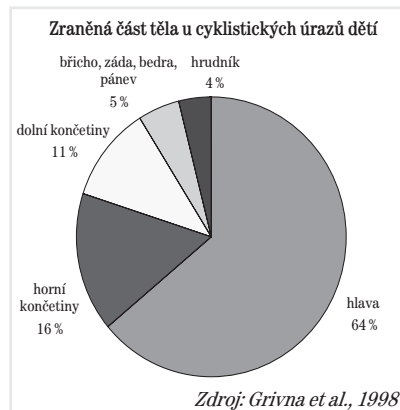
odpolední a večerní hodiny, víkendy, letní měsíce

Specifika psychomotorického vývoje:

vývoj binokulárního a stereoskopického vidění, užší zorné pole (až o 30 %), prodloužený reakční čas (až o 50 %), nevyvinutá kognitivní schopnost spojení vidění velikosti a formy pohybu a času

Zajímavosti z oblasti prevence

- Dítě může utonout i v 10 cm vody.
- Z dětí, které zůstanou pod vodou delší dobu a ztratí při tonutí vědomí, jich umírá až 50 %. Pravděpodobnost, že dítě přežije, závisí zvláště na okolnostech v prvních deseti minutách. Bezvědomí nastává přibližně za dvě minuty, ireverzibilní poškození mozku po 4–6 minutách. Prognóza dítěte závisí na jeho stavu při příjezdu do nemocnice, intenzivní péče na ni má již jen malý dopad. Proto zůstává prevence klíčem ke snížení úmrtí a hospitalizací v důsledku topení.
- Pro děti od 6 měsíců do 3 let jsou nebezpečné hračky menší než 4 cm v průměru, provazy delší než 15 cm.
- Koncentrovaný úder do hlavy dokáže usmrtit dospělého při pádu již při rychlosti 11 km/hod., dítě i při rychlosti nižší.
- Čelní náraz v rychlosti 50 km/hod. do pevné překážky odpovídá pádu z výšky 4. patra domu.
- Při střetu vozidla s cyklistou dochází nejčastěji k úderu hlavy cyklisty o kapotu vozidla, a to v rychlosti pohybující se kolem 25 km/hod.
- Jednou ze základních příčin úmrtí a zranění cyklistů jsou poranění hlavy, která tvoří přibližně 80 % všech vážných poranění při dopravních nehodách cyklistů.
- Cyklista nepoužívající přilbu má 6,6krát větší možnost utrpět zranění hlavy a 8,3krát větší možnost utrpět vážné poranění mozku.
- Cyklistické přilby mohou snížit riziko hlavy o 85 %, úrazu mozku o 88 %.



KONTAKTY

V případě Vašeho dalšího zájmu o oblast prevence dětských úrazů Vám doporučujeme následující organizace a instituce, jejichž činnost souvisí s dětskou úrazovostí.

Dětství bez úrazu, o. p. s.

Světova 17, 180 00, Praha 8

Tel.: +420 284 810 620

www.detstvibezurazu.cz, e-mail: info@urazydeti.cz, detstvibezurazu@volny.cz



DĚTSTVÍ BEZ ÚRAZŮ

Centrum úrazové prevence 2. LF UK

při Ústavu veřejného zdravotnictví a preventivního lékařství

V úvalu 84, 150 06 Praha

Tel./Fax: +420 224 435 941



Klinika dětské chirurgie a traumatologie

Fakultní Thomayerova nemocnice

Vídeňská 800, 140 59 Praha 4

Tel.: +420 261 083 770, +420 261 083 369

Klinika popálenin

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Šrobárova 50, 100 34 Praha 10

Tel.: +420 267 161 111, +420 296 471 111

ÚAMK - BESIP

Podlipného 9-11, 180 00 Praha 8

Tel./Fax: +420 284 841 074, +420 284 841 069

www.mdcz.cz

Dětské krizové centrum

Linka bezpečí pro děti a mládež

Tel.: +420 800 155 555 (non-stop)

Toxikologické informační středisko

Na Bojišti 1, 120 00 Praha 2

Tel.: +420 224 919 293 (non-stop), +420 224 915 402

Policie ČR - Preventivně informační skupina MVČR

Nad Štolou 3, 170 34 Praha 7

Tel.: +420 974 832 255

Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy

Sokolská 62, Praha 2

Tel.: +420 222 199 222

UNICEF - Český výbor pro UNICEF

Elišky Peškové 17/741, 150 21 Praha 5

Tel./Fax: +420 257 320 244

KONTAKTY

Zahraničí

Velká Británie

Capt

18-20 Farringdon Lane, London EC1R 3AU

Tel.: +44 207 608 3828

www.capt.org.uk

RoSPA

Edgbaston Park, 353 Bristol Road, Birmingham B5 7ST

Tel.: +44 121 248 2110

www.rospace.org.uk



child accident
prevention trust

Švédsko

Sweedish Consumer

Agency/Konsumentverket

S 11887 Stockholm

Tel.: +46 8 429 057

www.konsumentverket.se

WHO Collaborating Centre on Community Safety Promotion

Karolinska Institutet, Stockholm

Tel.: +46 8 517 779 48

www.who.se

Německo

BAG Kindersicherheit

Heilsbachstraße 30

53123 Bonn

Tel.: 0228 688 34 0

Fax: 0228 688 34 88

Hotline: 0228 688 34 34

www.kindersicherheit.de



USA

Unicef

333 East 38th Street

New York, New York 10016

www.unicef.org

CDC

1726 M St., N.W.

Suite 1100

Washington, D. C. 20036

Tel.: 202 872 0933

www.cdc.org

National SAFE KIDS Campaign

1301 Pennsylvania Ave., NW

Suite 1000

Washington, DC 20004

Tel.: 202 662 0600

Fax: 202 393 2072



Domov

Nejvíce úrazů se stává doma – zejména u malých dětí. Bohužel jsou to i úrazy smrtelné.

Tonutí

Každé druhé tonutí končí smrtí dítěte. Utonout může dítě během několika vteřin třeba i jen ve 2 cm vody. Nevratné poškození mozku vzniká již po 5 minutách bez kyslíku. Pro záchranu tonoucího dítěte je nutná především včasná resuscitace a rychlé přivolání lékařské pomoci.

Matka při domácích pracích z vedlejšího pokoje uslyšela, že se její 18měsíční dcera rozkašlala, že se dusí a velice těžko dýchá. Okamžitě zavolala záchranou službu. Dítěti, které již téměř nedýchalo a bylo promodralé, odstranili z průdušky malý „špaček“ tužky.

Úrazové situace

- Dítě uklouzne ve vaně, vdechne vodu a udusí se.
- Dítě se naklání do sudu, přepadne, bez pomoci se nedostane ven – utone.
- Dítě při hře spadne do studny nebo do septiku.
- Malé dítě bez dozoru dospělých spadne do zahradního bazénu/nádrže, neumí plavat, neorientuje se ani v malé hloubce a utone.
- Dítě skáče do bazénu, kde je málo vody, zlomí si vaz.

Prevence

- Nenechávejte malé dítě samotné **ve vaně**. Při koupání dohlížejte často i na větší děti. Ve vaně by měla být protiskluzová podložka.
- Kolem **bazénu** a v něm by se děti měly pohybovat vždy pod dohledem dospělé osoby. Proti pádu malých dětí bazén oploťte. Do mělkého bazénu by děti neměly skákat. Již od útlého věku děti vedte k tomu, aby se nebály vody, aby uměly nejen plavat, ale i dýchat do vody. Malým dětem kupte plovací pomůcky (lépe rukávky než kruh).
- **Sudy na vodu** zakryjte, aby do nich nemohlo dítě spadnout.
- **Studny a septiky** zajistěte tak, aby se do nich děti nemohly propadnout.

Popáleniny a opaření

Popáleniny a opaření jsou třetí nejčastější příčinou smrtelného úrazu dětí. Těžká popálenina vyžaduje několik hospitalizací a může zanechat trvalé jizvy.

Matka opařila dcerku polévkou. Lékaři v ostravské nemocnici bojují o život sedmiměsíční holčičky. Má popáleniny druhého a třetího stupně.

Matka připravovala oběd a holčička kolem ní v kuchyni kroužila v dětském chodítku. Chtěla být mamince co nejbližší a chodítkem se k ní přiblížila v momentě, kdy žena vzala do rukou hrnec polévky. Holčička jí narazila zezadu do nohou, matce se podlomila kolena a hrnec neudržela. Větší obsah vroucí polévky převrhla matka na sebe. Od vážných popálenin ji však uchránil oděv. Holčička takové štěstí neměla a utrpěla hluboké popáleniny na 25 % procentech těla. Musela být transportována vrtulníkem na popáleninové centrum.

Úrazové situace

- Malé dítě při nejisté chůzi zavadí za šňůru od varné konvice nebo fritovacího hrnce a strhne je na sebe.
- Dítě na sebe stáhne ubrus a strhne horký čaj, kávu, polévku apod.
- Dítě se natahuje ke sporáku, strhne na sebe pánev s horkým olejem, hrnec s horkým jídlem.
- Dítě na sebe strhne žehličku.
- Dítě spadne na sporák, kamna, zahradní gril.
- Dítě si hraje se zápalkami nebo pyrotechnikou, zkouší chemické pokusy.
- Dítě neumí ovládat plynový vaříč – výbuch plynu.
- Zvědavé dítě strká předměty do nechráněné zásuvky, může také prokousat šňůru od elektrických spotřebičů.
- Dítě používá elektrické spotřebiče ve vodě nebo s mokřým rukama.
- Dítě se snaží samo opravovat elektrické spotřebiče, zásuvky, pojistky.

Prevence

- Hrnky s horkým čajem nebo kávou nedávejte na kraj stolu, malé děti mohou strhnout ubrus i s hrnkem a opařit se. Pokud máte doma batole, je nejlepší dočasně ubrusy zajistit proti strhnutí sponami či je nepoužívat. Nádoby s horkou tekutinou dávejte doprostřed stolu.
- Hrnce nebo pánve dávejte na zadní plotýnku sporáku, rukojeť nádobí otočte směrem od okraje sporáku. K vaření vody je vhodné používat konvice s nasazovací píšťalkou, což snižuje riziko opaření při převrnutí. Používejte ochranné mřížky na sporák, které zabrání dětem v kontaktu s horkou ploténkou. Pozor na horká dvířka trouby.
- Varnou konvici nebo fritovací hrnec nenechávejte na okraji linky. Nenechávejte elektrickou šňůru od spotřebičů volně viset dolů.
- Když vaříte, kontrolujte pohyb dítěte v kuchyni. Nesete-li horký hrnec na stůl, dbejte, aby se vám dítě nepletlo pod nohy. Nenechte dítě, aby neslo hrnec nebo hrnek s horkou tekutinou.
- Při nahromadění většího množství plynu z vařiče v nevětrané místnosti může nastat výbuch a následný požár třeba jen elektrickou jiskrou. Vaříte-li na sporáku s hořákem, zkontrolujte občas, zda plamen nezhasl a neuniká samotný plyn. Zemní plyn, který je běžně v potrubí, by měl být cítit, protože je „parfémován“.
- Nikdy nedržte dítě na rukou, když pijete horký nápoj nebo nesete horký pokrm či vodu.
- Dávejte pozor na příliš horkou vodu z kohoutku, zvláště když máte v domácnosti karmu, elektrický ohřívač, boiler nebo kotel. Z vodovodního potrubí by měla téct (dle zákona) horká voda o maximální teplotě 54 °C. Také vaše domácí ohřívače nastavte na maximální teplotu 55 °C. Děti by se měly naučit, že při mytí rukou vždy použijí nejprve kohoutek se studenou vodou a pak přidávají teplou. Při zavírání naopak: nejprve teplou, pak studenou. Nenechávejte dítě samotné v koupelně nebo přímo ve vaně, protože i malé dítě dovede rukou nebo nohou spustit pákovou baterii. Před koupáním dítěte ve vaně či vaničce zkontrolujte teplotu vody rukou nebo teploměrem. Teplota vody by neměla přesáhnout 39 °C, neboť dětská pokožka je náchylnější k opaření než kůže dospělých.
- Naučte děti, aby na elektrickou zásuvku nikdy nesahaly mokřima rukama. Aby do ní nestrkaly žádné předměty. Všechny zásuvky by měly být chráněny krytkou.
- Kupujte elektrické přístroje a sporáky s tzv. dětskou pojistkou. Vždy po použití vypněte elektrický přístroj ze zásuvky. Vysvětlete dětem, proč nesmí používat elektrické přístroje během koupání či sprchování.
- Naučte děti, že opravy spotřebičů necháme raději na odborníkovi. Pozor na malé děti, mohou prokousat přírodní šňůru.
- Pozor na žehličky! Děti by si neměly hrát v blízkosti žehličkyho prkna a přírodní šňůry.
- Zápalky ani zapalovače nepatří do dětských rukou.
- Rachejtle a ostatní zábavná pyrotechnika také do dětských rukou nepatří.
- V domácnosti je dobré nainstalovat detektory kouře a mít alespoň malý hasicí přístroj.
- Dítě by mělo vědět, co dělat v případě požáru. Znat telefon 150. Znat únikové cesty. Vědět, že nemá jezdit výtahem, když hoří. Uvědomit si, že jedovaté zplodiny stoupají vždy vzhůru, a proto dlouhá cesta po zakouřeném schodišti není správnou volbou. Pokud hoří v bytě o patro níž, pak je lepší zavřít se v bytě (pokud nehoří zrovna v něm), mokřima hadry utěsnit dveře a z okna dávat vědět, že v bytě někdo je.
- Umělé oblečení, záclony nebo koberec se snadno vznítí nebo připechou k pokožce. Snadno se vznítí také vlasy, proto pozor, sfoukává-li dítě třeba svíčky na narozeninovém dortu.
- Nenechte děti pobíhat kolem krbů, kamen, sporáků či zahradních grilů.

Pády

Pády jsou spolu s popáleninami a opařeninami třetí nejčastější příčinou smrtelných úrazů dětí. Jsou také nejčastější příčinou poranění, se kterými se setkávají lékaři v dětských úrazových ambulancích. Hospitalizaci vyžadují obvykle pády z výšek. Nejčastějšími následky pádů jsou krvácející rány, zlomeniny kostí nebo poranění kloubů a otřesy mozku.

Tříleté dítě přežilo pád z pěti metrů. Matka uklízela v ložnici a spoléhala na to, že dítě hlídá otec. Ten byl i s malým Mirečkem v kuchyni. Dítě si hrálo na lavici a dostalo se až na parapet k oknu. Mireček si otevřel vnitřní část okna a dostal se do prostoru před vnějším oknem. To však nebylo úplně zavřené a jak se na něj dítě přitisklo, okno povolilo a chlapec vypadl ven. Měl velké štěstí, zlomil si jenom nohu.

Úrazové situace

- Dítě při vyklánění vypadne z okna nebo balkonu.
- Malé dítě spadne ze schodů, z dětské židličky, z kočáru, z přebalovacího pultíku, ze stolu.
- Malé děti často padají na ostré rohy nábytku, na skleněné výplně dveří či nábytku, na topení, na ostré předměty.
- Dítě uklouzne na hladkém povrchu, na volném koberečku apod. Zakopne o neuklizené věci, prahy apod.

Prevence

- Okno zajistíte tak, aby z něj dítě nemohlo vypadnout. Nikdy nenechte dítě, aby se samo vyklánělo z okna. Doporučujeme používat okenní zábrany – například rám se sítí proti hmyzu (nejlépe přimontovaný z vnější strany okna), mříže, rolety, tzv. okenní zámky, které umožňují okno pouze pootevřít. Okno zavírejte na všechny klíčky.
- Nenechte dítě bez dozoru na balkoně. Zábranou proti vypadnutí může být mříž nebo zasklení balkonu. Při větších mezerách mezi sloupky zábradlí, kde by se malé dítě mohlo protáhnout, připevněte na zábradlí jemnější pletivo.

- Nenechte malé děti bez dozoru u schodů. V přístupu jim zamezíte namontováním vrátek nahore i dole. Při přenášení dítěte po schodech máme vždy jednu ruku na zábradlí.
- Dbejte na to, aby dětská židlička, kterou kupujete, byla stabilní, aby při pohnutí nehrozil pád. Když v ní dítě sedí, upevněte židličku ke stolu.
- Dětské sedačky nebo kolébky s miminkem nepokládejte na židle, ale nejlépe na zem, mimo dosah dveří, ohně, ubrusu, ostrých předmětů apod.
- Přebalovací pultík umístěte na bezpečné místo, určitě by měl mít zvýšený okraj a neměl by se snadno zvrhnout. Nenechávejte na něm nikdy dítě samotné.
- V kočárku by dítě mělo mít kšíry. Nezapomeňte také používat brzdy.
- Postel není trampolína. Palanda není prolézačka pro malé horolezce. Palanda by měla mít ohrazení a bezpečné schůdky nebo žebřík.
- Děti se natahují pro různé věci, na které nedosáhnou. Proto jim dejte hračky tak, aby na ně dosáhly nebo jim pořídte stabilní nízkou stoličku. Jestliže si přistaví židli, pak vždy k nábytku opěradlem. Nikdy nepoužívat točící židli.
- Ostré rohy nábytku chraňte pěnovými chrániči, které se dají koupit v obchodech, předejdete tak úrazu hlavy nebo oka. Nenechte děti běhat kolem prosklených dveří, vitrín nebo vaší sbírky skla, horkých kamen apod.
- Nenechte děti hrát si za dveřmi, otevřením je můžete nechtěně srazit.
- Menším dětem nechte v pokojíčku svítit tzv. noční orientační světýlko, aby nezakoply, když půjdou v noci na WC.
- Uklouznutí předejdete odstraněním malých koberečků nebo použijete-li koberce s protiskluzovou podložkou. Kupte dětem bačkory, které nekloužou, těm nejmenším i ponožky s tzv. protiskluzovou úpravou. Pozor, uklouznout se dá např. na rozsypaných korálkách. V koupelně a kuchyni dbejte na to, aby podlaha nebyla mokrá. Do vany doporučujeme gumovou protiskluzovou podložku. Na schody nalepte protiskluzové pásy.
- Studny a septiky zajistěte tak, aby se do nich děti nemohly propadnout.
- Prevencí proti pádům je i posílení motorických schopností dítěte.
- Vzdálenost tyčí u postranních zábran v postýlce by neměla být větší než 7,5 cm, dítě tudy pak neprostrčí hlavičku.

Otravy a poleptání

Otravy jsou velmi častou příčinou dětských smrtelných úrazů. Nejrizikovější skupinou jsou děti do 5 let. Batolata si navíc ráda strkají vše do pusy. Více než 90 % otrav se stane v domácím prostředí. Otravy mají pro děti často vážné následky, protože děti mají rychlejší metabolismus a jsou méně schopné neutralizovat toxické chemikálie.

Nejvíce nehod tohoto typu se děje dětem od 1 do 3 let, které jsou v celkovém počtu dětských otrav zastoupena 53 %. Starší kojenci, kteří už umějí lézt a někteří i chodit, se podílejí na těchto nehodách 9 %, děti 3 až 5leté 19 %. Zbytek otrav připadá na děti starší, zejména ve věku nad 10 let, kdy začínají experimenty s drogami a alkoholem a nezdědka dochází k sebevražedným pokusům.

Na dětské oddělení nemocnice v Kroměříži byl rodiči přivezen malý chlapec, který se napil zelené tekutiny z umělohmotné lahve od minerálky. Nechtělo mu to, přesto polkl. Pak se snažil zvracet, od babičky dostal jako protijed mléko. V nemocnici mu vypláchli žaludek a vyšetřili jícen a žaludek gastrokopicky (sonda s kamerou). V lahvi měl otec uskladněn přípravek k impregnaci stavebního dřeva.

Chlapec je i přes rychlou pomoc lékařů ohrožen plíživým zúžením jícnu, a v budoucnu proto podstoupí ještě řadu vyšetření. Mléko jako protijed funguje jen u některých látek, jeho plošné podávání se nedoporučuje.

Úrazové situace

- Malé dítě sní nedostatečně zabezpečené léky, které si spletlo s bonbony.
- Dítě se napije z PET lahve, kde je odlitý desinfekční prostředek, jar, aviváž, mýdlo apod.
- Dítě se napije i z originální lahve: ústní voda, parfémy, čisticí prostředky, hnojivo, šampon, lampový olej, nemrznoucí směs, benzin apod.
- Dítě si hraje s krystalkami louhu (rozpouštědlem, kyselinou) a poleptá se.
- Dítě si hraje s domácími jedovatými rostlinami a ochutnává je (např. diffenbachie, jmelí, durman, tis).
- Dítě si hraje na „dospělé“ a přiotráví se alkoholem nebo cigaretami.
- Dítě sní prošlé nebo zkažené potraviny.
- Malé děti rády zkoumají odpadkové koše a vše ochutnávají.
- Dítě chce samo vařit či zatopit a přiotráví se plynem či oxidem uhelnatým.

Prevence

- Všechny léky a dezinfekce ukládejte mimo dosah dětí. Lékař předepisuje konkrétní léky na konkrétní onemocnění konkrétní osobě. Děti by si neměly brát léky samy. To se týká nejen léků na předpis, ale i volně prodejných léků, vitaminů a tzv. potravinových doplňků. Rodiče by měli dbát na správné dávkování. U léků také hlídejte datum spotřeby, prošlé nebo nepoužité léky vraťte do lékárny.
- Mimo dosah dětí uložte alkohol, všechny saponáty, čistidla, rozpouštědla, hnojiva a jiné chemikálie. Stejně tak krmení pro domácí zvířata.
- Saponáty, hnojiva, destilovaná voda ani jiné chemikálie nepřelévajte do lahví od nápojů. Jestliže je přelijete například z velkého balení do menší lahvičky, vždy je označte štítkem s názvem. Malé děti si však štítek nepřechtí, proto dejte lahvičku

raději z jejich dosahu.

- Čistící prostředky a hnojiva kupujte v obalech s **bezpečnostním uzávěrem**.
- Malé děti hlídejte před objevnými výpravami do dílny, garáže, sklepa, komory, všude tam, kde skladujete nebezpečné látky.
- **Odpadkový koš** by měl být pro malé děti nedostupný.
- **Do lednice nedávejte** jedovaté a nejdle věci.
- Pravidelně kontrolujte u potravin **datum spotřeby** a nekonzumujte prošlé potraviny. Některé potraviny vyžadují uchovávání v lednici. Naučte to i děti.
- Některé potraviny vyžadují **minimální dobu varu**, abychom předešli případným zdravotním rizikům – vajíčka, maso, mouka, houby apod.
- Pozor na **jedovaté rostliny** na zahradě a v bytě, pokud možno je uložte mimo dosah dětí.
- Naučte děti, aby samy nevařily ani netopily v kamnech.

Dušení

Vyskytuje se méně často než ostatní typy úrazů. O to je však závažnější a často končí smrtí dítěte.

Rodiče si v neděli ráno přispali, ale jejich dva synové už řádili v dětském pokojíku. Skákali na postelích, prali se a mladšího napadlo, že by mohl bratra přeprat, když ho nechá na chvíli „vydusit“ pod peřinou. Přehodil tedy přes něj peřinu a ještě si na ni lehl. Chlapec nemohl křičet, protože měl peřinu přímo na nose a ústech. Po chvíli mladší bratr, šťastný, že staršího konečně přeprat, peřinu odkryl. Hoch však jen bezvládně ležel na posteli. Vyděšený chlapec běžel vzbudit rodiče a ti ihned zavolali záchranku. Přesto osmiletý chlapec bojuje v nemocnici o život, napojen na dýchací přístroje.

Úrazové situace

- Dítě se udusí vdechnutím drobných částí hraček (korálky, kus stavebnice), kouskem potravy (oříšky, bonbony, pecky, semínka apod.).
- Dítě si hraje s igelitovou taškou, nasadí si ji na hlavu a udusí se.
- Dítě se udusí při hře: polštářem, peřinou.
- Dítě se uškrtí na prolézačce – na šňůře od kapuce. Pozor na elektrickou šňůru, šňůru na prádlo, provázky apod.
- Matka ve spánku zalehne kojence.

Prevence

- Do rukou malých dětí by se neměly dostat takové předměty nebo potraviny, které by mohly **vdechnout** nosem nebo pusou.
- Děti mohou malé věci také spolknout. U nestavitelných musíme hlídat, zda vyšly se stolicí.
- Tzv. **elektronická chuť** hlídá, zda dítě pravidelně dýchá a při delším bezdeší nás upozorní akustickým signálem.
- Děti by si neměly hrát s igelitovými pytlíky ani taškami, s **provázky** apod.

Poranění způsobená ostrými předměty

Jedná se o velmi širokou skupinu poranění, od píchnutí se o špendlík až po život ohrožující krvácení. Nejčastěji se dítě zraní v kuchyni, dílně, na zahradě či při hře s domácími zvířaty. Tato skupina poranění také velmi úzce souvisí s dalšími skupinami úrazů – pády, poraněními domácími zvířaty.

Samopalem se „střelili“ dva chlapci. Zbraň patřila otci jednoho z nich. Ten ale nebyl doma a chlapci chtěli zbraň podrobně prozkoumat. Ze samopalu vyšla rána a jednoho z nich zasáhla. Ten byl s průstřelem nad lopatkou (o průměru jednoho centimetru) hospitalizován.

Úrazové situace

- Dítě se zraní v kuchyni o nůž, nůžky, rozbité sklo, otevřenou konzervu, kráječ apod.
- Dítě spadne a zraní se o ostrý roh nábytku, hřebík, vrtačku, cirkulárku apod.
- Dítě je pokousáno nebo poškrabáno domácím zvířetem.
- Děti „blbnou“, šermují a bodnou se nůžkami, šroubovákem, vidličkou apod.
- Děti si hrají se zbraní, kterou doma našly – postřelí se.
- Dítě běhá bosky po zahradě a do nohy si zabodne hřebík.

Prevence

- Do kuchyně, dílny či garáže malé děti samotné raději nepouštějte. Když dítě začíná lézt, přepažte vstup do kuchyně malou ohrádkou. Zásuvky či skříňky s ostrými nástroji zamkněte nebo jinak zajistěte.
- Chtějí-li vám děti pomáhat kutit či zahradnit, pak jediné s **ochrannými pomůckami** – rukavice, brýle apod. Pomáhají-li vám děti v kuchyni, vždy jen za vašeho dohledu.
- Rozbití skleněné výplně dveří při průvanu předejete používáním klímků, které zabrání pohybu dveří.
- Naučte děti, že nůž nebo nůžky nikdy nepodáváme druhému špičatou stranou, ale naopak držadlem do dlaně. Nosíme je také

vždy špičkou dolů. Doporučujeme koupit dětem nůžky s kulatou špičkou.

- **Pozor na ostré trny nebo ostny rostlin**, můžeme se jen píchnout, anebo se osten či chloupek zlomí těsně u kůže tak, že nejde vyndat. Některé rostliny mají ve svých ostnech jed, který může způsobit alergickou reakci organismu.
- **Střelné zbraně** do rukou dětí nepatří, proto je uložte tak, aby k nim neměly přístup. Munici vždy ukládejte odděleně od zbraně.
- Při hrách s **kuličkovou pistolí** platí, že na člověka nikdy nemíříme, vždy jen do terče. Dáváme pozor, aby nikdo nebyl v dráze střely. Takové hry vyžadují vždy dozor dospělého.
- Viz pády – pozor na ostré rohy nábytku, zbité sklo, žehličku, pády na ostré předměty atd.

Poranění smyslových orgánů

Smyslové orgány jsou velmi cenné, ale také zranitelné. Také tato skupina poranění se prolíná s několika předchozími skupinami.

Žáci páté třídy sídlištní základní školy na Praze 6 se učili základy pletení. Při hodině se dva chlapci začali jehlicemi šermovat a jeden zabodl druhému pletací jehlici do oka. Lékaři oko naštěstí zachránili, ovšem za cenu trvalého zhoršení zraku.

Úrazové situace

- Děti zkouší chemické pokusy, do oka jim vystříkne chemikálie.
- Děti „blbnou“, šermují a vypíchnou si oko jehlicemi, nůžkami, tužkou apod.
- Děti zkouší pyrotechniku, výbuchem přijdou o oči.
- Malé děti si do ucha nebo do nosu strčí drobné předměty.

Prevence

- **Malým dětem** by se neměly dostat do rukou korálky, oříšky, luštěniny, léky ani bonbony apod.
- Při práci s náradím či chemikáliemi používat **ochranné pomůcky** – rukavice, brýle, helma, chrániče zvukovodů apod. To platí nejen pro děti, ale i pro rodiče. Jděte příkladem!
- **Ostré předměty** nebo nástroje uklízejte z dosahu dětí. Rozhodně by špičaté předměty neměly být hračkou – děti rády šermují.
- **Naučte děti**, že nůž či nůžky se vždy podávají druhému člověku tupou stranou.
- **Naučte děti**, že mohou **pomáhat v kuchyni** jen za vašeho dozoru.
- Viz pády – pozor na ostré rohy nábytku, zbité sklo, žehličku, pády na ostré předměty atd.

Poranění domácími zvířaty

Malé děti vnímají domácí mazlíčky spíš jako hračku, větší děti zvířata často rády provokují. Poranění zvláště od psů nebo koček mohou být i dost závažná a poznamenat dítě na celý život, a to jak fyzicky, tak psychicky.

Matka odešla jen na chvíli do domu pro svačinu a svoji tříletou dceru nechala na zahradě samotnou. Za pár minut uslyšela křik a pláč. Když přiběhla zpátky na zahradu, viděla, že dítě napadl jejich pes. Holčička skončila na jednotce intenzivní péče, je sice již mimo ohrožení života, čeká ji ale mnoho plastických operací. „Nikdy bych to nečekala, náš pes byl vždy hodný a klidný,” uvedla matka.

Úrazové situace

- Dítě si hraje se psem, pes se ožene a dítě pokouše.
- Dítě dráždí psa nebo kočku, zvíře se brání kousnutím nebo škrábnutím.

Prevence

- **Než pořídíte** dítěti jakékoli domácí **zvířátko**, vždy si vy i dítě nastudujte z literatury či zjistíte od odborníků, co všechno představuje péče o něj, vlastnosti a povaha daného plemene a jestli není dítě na zvíře alergické.
- **Nenechávejte** děti **samotné v přítomnosti domácích zvířat**. Naučte je, jak se k domácím mazlíčkům chovat. Rozhodně by je neměly dráždit ani být na ně agresivní.
- **Psa venčete jen na vodítku a s košíkem**.
- **Naučte psa poslouchat** alespoň základní povely tak, aby vás vždy poslechl. Při náhlé vypjaté situaci tak můžete zabránit poranění dítěte.
- **Naučte psa nebo kočku hygienickým návykům**.

Škola

Po domově a sportování je škola v pořadí třetí, kde se nejčastěji stávají úrazy. Úrazy se stávají v hodinách, o přestávkách, ve školní jídelně, ale také při cestě ze školy a do školy.

Dívka do školy přišla po svých, z nemocnice odjede pravděpodobně na vozíku. Před hodinou tělocviku už byly děti v tělocvičně a paní učitelka šla ještě do kabinetu. Dvanáctiletá dívka s ostatními spolužačkami dováděla v prostoru s cvičebním nářadím. Odrážela se z trampolíny, že přeskóčí kozu, ruce jí ale sklouzly a dívka spadla na záda mezi nářadí. V nemocnici se podrobila několika operacím, ještě ale není jasné, zda bude po úraze chodit.

Úrazové situace

- Dítě je po cestě do školy / ze školy rozrušené, porazí ho auto.
- Děti se ve škole předvádí, při tělocviku nebo o přestávce si zlomí nohu.
- Děti se houpou na židli, spadnou na hlavu – krvácení do mozku.
- Děti se honí, spadnou na roh nábytku, ze schodů apod.
- Děti „bojují“, vypíchnu si oko, vystřelí si oko kuličkovkou apod.
- Děti se v jídelně oparí, zaskočí jim sousto apod.

Prevence

- Chodit včas do školy. Když dítě spěchá, má větší strach z pozdního příchodu a méně se soustředí na nebezpečí na ulici.
- Nacvičte s dítětem bezpečnou cestu do školy a vedte je k tomu, aby si samo uvědomilo možná rizika, která by ho po cestě mohla potkat.
- Pokud je to nutné, měl by na nebezpečných křižovatkách dohlížet městský strážník.
- Naučte děti správně se oblékat na sport/tělesnou výchovu: sportovní oblečení a obutí, sundat si všechny šperky. Před sportovním výkonem se vždy rozcvičit, na nářadí cvičit pod dohledem učitele.
- O přestávkách by vždy měl být zajištěn učitelský dozor.
- Vysvětlete dětem, proč se nemohou houpat na židli, honit po třídě, skákat po lavicích a jezdit po zábradlí.
- Nůž, kuličková pistole ani jiné zbraně do školy nepatří.
- Naučte děti, jak se správně chovat při jídle a vysvětlete jim, proč je to nutné.
- Při nesení tácu s jídlem je nutné dávat pozor, abychom neuklouzli. Zbytky vyhazovat do určené nádoby, a ne mimo ni.

Šikanování

Šikana ve škole je vážný problém. Nejde sice vždy o fyzické poranění, také rány na duši mohou být hluboké. Šikana je jakékoli jednání s cílem ublížit, většinou jde o opakované užití převahy vůči někomu slabšímu. Šikanou může být např. bití, poškozování věcí, výhrůžky, nadávky.

Na základě posledních sociologických průzkumů se odhaduje, že šikanou trpí asi 20 % žáků všech typů škol. Konkrétně to znamená, že u nás šikanou trpí 300 tisíc dětí!

Prevence

- Vysvětlete dětem, že nikdo nemá právo je šikanovat ani jim dělat něco, co je jim nepříjemné. Pokud k tomu dojde, mělo by to dítě říct někomu, komu důvěřuje (učiteli, rodičům apod.). A to, když se to stane nejen jemu samotnému, ale i spolužákovi. Děti by měly znát telefonní číslo na bezplatnou anonymní non-stop Linku bezpečí pro děti a mládež: 800 155 555.

Sport

Zranit se můžeme téměř při každém sportu, vždy ale platí, že při dodržování obecné prevence můžeme předejít i vážným zraněním.

Při aktivitách v rámci organizovaného sportu je věcí trenéra nebo instruktora, aby dbal prevence, sám šel příkladem a s možným nebezpečím obeznámil i své svěřence. Tréninkové zatížení dětí by mělo odpovídat věkovým možnostem tak, aby zátěž měla stimulační charakter a nepůsobila nežádoucí změny v dětském organismu (např. zástava růstu v důsledku nadměrného přetížení).

Podle jednotlivých sportů se liší typy úrazů i specifická prevence. Zde shrnujeme ty nejdůležitější zásady.

Dvanáctiletá dívka šla s kamarádkami bruslit na stadion. Dívky soutěžili, která z nich udělá lepší otočku. Jedna z nich upadla. Zlomila si klíční kost a utrpěla otřes mozku. Po čtyřech týdnech byla propuštěna z nemocnice.

Úrazové situace

- Při zimních sportech může dítě mít omrzliny.
- Při vodních sportech dítě může utonout.
- Děti nesportují na místech k tomu určených, může je např. srazit auto (fotbal na silnici).
- Děti utrpí velmi vážné zranění, když nepoužívají ochranné pomůcky (přilbu a chrániče při hokeji, přilbu na kole, přilbu a chrániče na bruslích a skateboardu, přilbu na lyžích apod.)

Obecná prevence

- Před cvičením si sundat prstýnky, řetízky, přívěsky, náramky, dlouhé náušnice apod.
- Vždy se na začátku sportování **rozcvičit**.
- Sportovat na **bezpečných místech** (hřiště, bazén, kluziště).
- Hrát **fair-play**, kontrolovat svůj pohyb, neubližovat ostatním hráčům
- **Nepřeceňovat síly, neriskovat.**
- Používat **ochranné pomůcky** (rukavice, brýle, přilba, záchranná vesta, chrániče apod.).
- **Zkontrolovat výstroj a vybavení**, musí být kompletní a nepoškozená. Kupovat přesnou velikost ochranných pomůcek, při nesprávné velikosti mohou být tyto ochranné prvky nefunkční. Vždy se před prvním použitím seznámit s návodem a možnými riziky.
- Znat techniky a učit se je za dohledu trenéra.
- Učit se správnou **techniku pádů**.
- Od malička **posilovat psychomotorické vlastnosti dítěte**. Pravidelně cvičit, zařadit cviky na rovnováhu, rychlost, vytrvalost, pružnost a obratnost. Tím vším budeme rozvíjet nejen fyzickou zdatnost, ale i psychickou odolnost.
- U dětí s **brýlemi** doporučujeme používat kontaktní čočky nebo brýle s tvrzenými skly dobře držící na obličejí.
- Nezapomínat ani na pravidelné lékařské prohlídky a **sport vybírat podle zdravotního stavu**. Po úrazu dbát rad lékaře, nepřetěžovat se brzy po zranění a poctivě rehabilitovat.
- Dbát na stav **počasí** – nebruslit na rybníku při oblevě, dostatečně se obléknout na fotbalový zápas, když je zima apod.

Specifická prevence

- Naučit se již v útlém věku **plavat**, vydechovat do vody a umět zadržet dech. Ale pozor, to, že dítě umí plavat, neznamená, že se nemůže utopit!
- Používat u dětí neplavců plovací pomůcky – kruhy, křídélka, vestu apod.
- Na **lodku, člun nebo raft** jen s plovací vestou (a lépe také s helmou) a s dospělým.
- Naučte děti, že **nesmí skákat do vody**, kterou neznají. Voda může být mělká, dno může být kamenité. Naučte je, že **koupat ve vodě se smí jen za dozoru dospělého**.
- Na kole, kolečkových bruslích či skateboardu používat **helmu, rukavice, chrániče kolen a loktů**.
- Naučte děti, **aby vždy sportovali bezpečně**.
- Vysvětlíte dětem nebezpečí adrenalinových sportů.

Zimní úrazy

Zimní období bývá dobou, kdy se děti oddávají zimním radovánkám a mnohdy přecení své síly. To může být příčina různých zranění a nehod. Odborníci z nemocnice v Salzburgu zjistili, že nejvíce lidí se zraní při sjezdovém lyžování na carvingových lyžích (61 %). Ze statistiky zároveň vyplynulo, že nejvíce nehod se stává brzy odpoledne a k nejzávažnějším zraněním dochází u dětí do 10 let.

Nebezpečná hra u silnice stála školáka (9) život. Chlapec sjížděl na plastové sněhové lopatě kopeček v uličce podél svého domova, aniž by si zřejmě uvědomoval, že hned pod zasněženou skluzavkou je frekventovaná silnice. Jeho riskování skončilo smrtí pod koly projíždějícího vozu. Chlapec utrpěl těžká zranění, kterým na místě podlehl a nemohla mu pomoci ani rychle přivolaná záchranná služba.

Úrazové situace

- Dítě sáňkuje na stráni, která končí silnicí. Dítě neubrzdí sánky a vjede pod auto.
- Dítě bruslí bez ochranné přilby a při pádu se uhodí do hlavy. Silný otřes mozku.
- Dítě nebezpečně riskuje při závodu na lyžích s ostatními dětmi a nezvládne jízdu. Zlomí si nohu.
- Děti se koulují a jedno z dětí trefí svého kamaráda ledovou koulí do oka. Kamarád oslepne.

Prevence

- Bezpečnost dětí se zlepší lepší fyzickou kondicí a nepřeceňováním vlastních sil a dovedností.
- Pro dítě vybírejte vhodné bezpečné, velikosti a schopnostem odpovídající vybavení.
- Dítě by mělo lyžovat pod vedením zkušeného lyžaře.
- Helma je nezbytná nejen u dětí a začátečníků, ale i na přeplněné sjezdovce nebo i při rychlé jízdě.
- Kontrolujte zda dítě není unavené nebo podchlazené a jestli má dostatek tekutin.
- Dávejte pozor na povětrnostní a sněhové podmínky. K mnoha zraněním dochází za špatné viditelnosti nebo při nesouvislé sněhové pokrývce.
- Dbejte na to, aby dítě bylo vždy teple oblečeno.

Doprava

Úrazy v dopravě jsou nejčastější příčinou úmrtí dětí v důsledku úrazu.

Úrazy dětí – chodců

Nejčastější úrazy v dopravě vznikají při přecházení ulice. Dítě uvažuje jinak než dospělý, nedokáže správně odhadnout vzdálenost a rychlost auta. Dítě zná příkazy a zákazy dospělých, jak se chovat při přecházení, ale teprve s rostoucím věkem dokáže danou situaci správně analyzovat a rozhodnout se. Jestliže se v dané chvíli neumí rozhodnout, snadno jedná zkratovitě. Dítě umí přecházet bezpečně od cca 12 let.

Třináctiletý chlapec chtěl večer po cestě domů přejít silnici. Na kraji silnice čekal, až bude moci přejít. Bohužel nepřešel, z kraje silnice ho srazilo auto. U auta totiž nesvítlo pravé světlo, chlapec si myslel, že jede motorka a že má dost místa, aby se rozhlédl. Chlapec pád na hlavu přežil, ale s trvalými následky – s tělesným i psychickým poškozením.

Úrazové situace

- Dítě neodhadne rychlost auta, auto ho odhodí hlavou na obrubník.
- Dítě se nesoustředí na cestu, vstoupí do silnice, srazí ho motorka.
- Dítě nezná dopravní předpisy, na přechodu ho srazí tramvaj.

Prevence

- Naučte děti správně a bezpečně přecházet:
 - Nejbezpečnější je **nadchod** či **podchod**. Následuje **přechod** se semaforem, pak **přechod** bez semaforů.
 - **Křižovatku** nikdy nepřecházejte napříč.
 - Na semaforu přecházejte vždy **na zelenou** (i tak je nutné se rozhlédnout).
 - I na přechodu je nutné dávat pozor na některé situace. Auto může **vyjet ze zatáčky**, kam nevidíme, a už nestihne zabrzdit. Auto může **odbočovat na křižovatce**, kde máme zelenou my jako chodci, a zároveň mají zelenou i odbočující auta. Při **přecházení přechodu na vícepruhové silnici** bychom měli počkat, až zastaví auta ve všech pruzích. Pozor na **tramvaj**, která má před chodci přednost, a také na auta, která jsou přechodu tak blízko, že by již nestihla zastavit.
 - Vždy se zastavte, slyšíme-li, že se blíží **sanitka, auto policie nebo hasičů**.
 - **Za deště nebo při námraze** je brzdná dráha auta delší.
 - **Nepřecházejte** mezi zaparkovanými auty, před nebo za autem (autobusem, tramvají).
 - Naučte děti **správně se rozhlížet** – nejprve vlevo, pak vpravo a ještě jednou vlevo. Přecházejte je možné jen tehdy, jestliže nic nejede nebo jestliže již řidič zastavil, aby nás nechal přejít.
- **Nejméně bezpečná** je silnice bez přechodu anebo úmyslné přecházení mimo přechod. Z hlediska dětského rozhodování a hrozícího nebezpečí jsou nejbezpečnější jednosměrné ulice (a to i s více pruhy), následují obousměrné ulice, vícepruhové silnice s dělicím zeleným pásem uprostřed a nejnebezpečnější jsou vícepruhové silnice bez dělicího pásu.
- **Malé dítě držte při přecházení pevně za ruku.**
- Naučte děti, že **hra nepatří na silnici ani poblíž silnice**, ale na hřiště.
- Jdeme-li po silnici, kde není chodník ani na jedné straně, pak vždy jdeme po levém okraji vozovky, a tedy vidíme lépe vozidla, která přijíždějí v protisměru (můžeme se jim vyhnout), a oni zase vidí lépe nás. Pokud ovšem jdeme ve skupině více než pět lidí, pak jdeme po pravém okraji silnice, a to tak, že nikdy víc než dva vedle sebe.
- Dávejte dětem oděvy, obuv nebo tašku do školy s **reflexními prvky** (nášivky, odrazky apod.). Dávejte dětem **barevné oblečení**, zvláště v mlze, v dešti nebo za šera řidič lépe uvidí bundu červenou než šedou.
- Bezpečnost chodců mohou zvýšit i jiná opatření. Omezení rychlosti v obci, výraznější omezení rychlosti v obytných zónách a u škol, retardéry, speciální výraznější osvětlení přechodů, přítomnost strážníka na nebezpečném přechodu v blízkosti školy anebo bezpečnější přední masky vozidel.

Úrazy dětí – cyklistů

Jako cyklisté mívají úraz nejčastěji chlapci ve věku 10–14 let. Kolo vlastní přibližně 80 % dětí školního věku. Jízda na kole vyžaduje nejen zručnost, ale je také spojena s rizikem na silnici. Dítě se stává účastníkem silničního provozu, proto by mělo znát dopravní předpisy. Platí, že dítě do 10 let může jet na kole po silnici pouze v doprovodu dospělé osoby.

Chlapec, který jel na kole, se chytil návěsu za traktorem, aby si pomohl do prudkého kopce. Když ale traktorista přeřadil na nižší rychlostní stupeň, cyklista z kola spadl. Zachytil se o návěs, který ho ještě chvíli táhl za sebou. Chlapec utrpěl zlomeniny, vnitřní zranění dutiny břišní a také těžký otřes mozku.

Úrazové situace

- Dítě nemá přilbu, pád z kola se mu stane osudným.
- Kolo nemá funkční brzdy a dítě narazí ve velké rychlosti do stromu.
- Dítě nezná dopravní předpisy a na křižovatce se srazí s autem.

Prevence

- Velikost a typ kola by měl odpovídat věku dítěte a terénu, na kterém bude dítě jezdit.
- Před vyjetím je nutné zkontrolovat, zda je vybavení kola správné, úplné, nepoškozené a funkční. Největší pozornost zaměřit na nahuštěné pneumatiky, dvě funkční nezávislé brzdy, osvětlení a odrazky, blatníky a zvonek.
- Na kole může dítě vyjet jen s cyklistickou helmou, cyklistickými rukavicemi, pevnou obuví a vhodným oblečením (nejlépe s reflexními prvky). Pozor na tkaničky od bot nebo široké nohavice, které se snadno zamotají do řetězu nebo do drátů kola. Sluneční (nebo jen průhledné sportovní) brýle ochrání oči nejen před sluncem či oslněním, ale i před prachem či drobnými kaménky, které mohou odlétnout od kola projíždějícího auta. Dobré je mít s sebou i základní nářadí pro opravu (náhradní duši, sadu pro lepení duší a univerzální klíče a šroubováky), pumpičku, při delší jízdě také láhev s vodou a lékárničku.
- Na kole po silnici smí dítě jezdit samostatně od 10 let, do té doby pouze v doprovodu osoby starší 15 let anebo mimo silniční provoz (cyklostezky, hřiště, dopravní hřiště).
- Dítě na kole je účastníkem silničního provozu, proto musí znát dopravní předpisy, především význam značek a přednosti v jízdě.
- Cyklista nesmí ohrozit nebo omezit ostatní účastníky silničního provozu. Naučte děti, že nesmí kličkovat, jezdit bez držení, ve dvojici nesmí jezdit vedle sebe, ale vždy za sebou.
- Dítě musí umět bezpečně odbočovat: před zabočením se nejprve rozhlédnout a pak ukázat rukou změnu směru jízdy. Někdy je lepší kolo vést a např. převést kolo přes silnici jako chodec.
- Lépe je vyhnout se frekventovaným silnicím. Ale pozor, při jízdě na kole po chodníku nesmíme ohrozit chodce.
- Platí pravidlo: vidět a být viděn. Znamená to používat, zejména za snížené viditelnosti, přední a zadní svítilnu, mít na kole vpředu, vzadu a v drátech kola funkční odrazky a také používat výrazné barevné oblečení s reflexními prvky nebo reflexní pásy na suchý zip.

Jednou ze základních příčin úmrtí a zranění cyklistů jsou poranění hlavy, která tvoří 80 % všech vážných poranění při dopravních nehodách cyklistů.

Cyklista nepoužívající přilbu má 6,6krát větší možnost utrpět zranění hlavy a 8,3krát větší možnost utrpět vážné poranění mozku.

Úrazy dětí – spolujezdců

Úrazy dětí jako spolujezdců v autě mohou více než děti samotné ovlivnit právě rodiče. A právě zde, často bohužel kvůli lhostejnosti nebo pohodlnosti rodičů, dochází k těžkým úrazům.

Rodiče s šestiletou Barborkou jeli v pátek odpoledne autem k babičce. Byla dopravní špička, kolona aut jela pomalu. Barborka nebyla připoutaná, klečela na zadním sedadle a dívala se zadním oknem ven. Řidič, který se snažil kolonu vysokou rychlostí předjet, se náhle zařadil za auto s Barborkou. Nestihl už přibrzdit a zezadu do auta narazil. Barborka byla nárazem vymrštnuta na zadní sklo, o které si rozbila hlavu. Lékařům se ji už nepodařilo oživit.

Úrazové situace

- Dítě stojí mezi sedačkami, aby vidělo předním oknem ven, při prudkém zabrzdění prolétne předním sklem pod kola tohoto auta.
- Dospělý drží dítě v náručí, při prudkém zabrzdění ale dítě neudrží, a to narazí hlavou do předního skla – těžký otřes mozku.

Prevence

- Všichni cestující musí být za jízdy připoutaní. Pásky by měly být nastavitelné. Spodní má jít přes boky, horní přes klíční kost, a ne přes krk, také ne v podpaží. Také opěrka hlavy by měla být nastavena individuálně.
- Děti do 12 let a do 150 cm by měly jezdit pouze v dětských zádržných systémech. Autosedačku pro dítě vybíráme dle hmotnosti, měla by splňovat bezpečnostní normy. Sedačku umísťujeme dle předpisů (nejčastěji na zadní sedadlo ve směru jízdy), je nutné vypnout airbag u sedačky.
- Dítě na klíně nebo v náručí při nárazu neudržíme ani při nízké rychlosti (již při 30 km/hod).
- Naučte děti, že při jízdě by měly sedět klidně. Neměly by nikam přelézat, stát mezi předními sedadly, klečet na zadním sedadle ani rušit řidiče za jízdy.
- Děti by neměly jíst a pít za jízdy, raději při delší cestě dělejte přestávky.
- Velmi důležitá je bezpečná jízda řidiče. I pro ně jsou přestávky během delší cesty vhodné, zmírní se tím únava za volantem a můžeme předejít nebezpečnému mikrosnánku.
- Při slunečném počasí používat stínítka na okna a mít dostatečný přísun tekutin.
- Naučte děti, aby svůj volný čas trávily bezpečně a smyslně a nevyhledávaly rizikovou „zábavu“, např. adrenalinový „sport“ – ježdění mezi vagony metra či tramvaje.

Obec

Úrazy na dětském hřišti

Pětiletého chlapce k zemi přimáčkla dětská prolézačka na hřišti na Klatovsku. Podle mluvčí policie si chlapec s kamarády hrál a společně převrátili prolézačku z kovových trubek. Konstrukce ve tvaru hranolu hochovi přimáčkla krk a hrudník. Letecká záchranná služba ho dopravila do Plzeňské fakultní nemocnice s drtivými poraněními hrudních orgánů. I přes okamžitou resuscitaci se ho nepodařilo zachránit.

Úrazové situace

- Dítě sklouzne z prolézačky a vyrazí si dech (zlomí si ruku, nohu).
- Dítě se uškrtí poté, co se šňůra od kapuce zachytla v prolézačce.
- Malé děti na pískovišti najdou použité injekční jehly a stráví několik týdnů na infekčním oddělení (žloutenka typu B, AIDS).

Prevence

- Dětská hřiště a pískoviště by měla být bezpečná, vybavená dle platných norem, měla by být udržovaná a při poškození co nejdříve spravená. Pokud máte pochybnosti, obraťte se na příslušný úřad.
- Každé hřiště by mělo být oplocené a označené.
- Malé děti nenechávejte o samotě. Rozhodně by si neměly hrát na ulici, pozor také, když jim míč na ulici uteče.
- Pod prolézačkami by měl být povrch, který absorbuje pády, např. lépe písek než asfalt.
- Naučte děti chovat se bezpečně na houpačce nebo kolotoči: držet se a sedět, nikoliv stát. Dodržovat bezpečnou vzdálenost – houpačka nebo kolotoč může dítě srazit na zem nebo si o ni dítě může rozseknout hlavu nebo vyrazit zuby.
- Nenechte dítě hrát si tam, kde pískoviště slouží jako toaleta pro psy nebo kočky. Výkaly zvířat přenášejí některé choroby.
- Pozor na použité injekční jehly na dětském hřišti a pískovišti.
- Naučte děti, že pokud mají strach, nikdy by na prolézačku (kolotoč, houpačku) neměly chodit, ani když je přemlouvají kamarádi. Je lepší, pokud si to vyzkouší za dozoru dospělých.

Poranění psem

Čtrnáctiletá Jitka šla s kamarádkou po ulici. Najednou k ní přiběhl vlčák. Nebyl na vodítku ani neměl náhubek. Majitel byl v tu chvíli nedaleko. Pes znenadání zaútočil, vyskočil a zakousl se dívce do tváře. Majitel na zvíře křičel, ale už bylo pozdě. Dívka se snažila zakrýt obličej rukou, ale pes se zakousl i do ní. Šokovaná a zraněná dívka poprosila majitele psa o pomoc, ale ten beze slova odešel. Kamarádka běžela zavolat záchranku. Na chirurgii dívce zašili hluboké rány na ruce i obličej. V současné době dívku čeká několik plastických operací.

Úrazové situace

- Rodiče nechají psa o samotě s malým dítětem, pes zniče honič na dítě zaútočí.
- Děti dráždí psa, strkají ruce přes plot.
- Děti hladí cizí psy, aniž by je znaly.

Prevence

- Psi se nesmí venčit na dětských hřištích a pískovištích. Majitelé by měli vždy uklízet výkaly po svých mazlíčcích.
- Psy venčíme na vodítku a s košíkem.
- Naučte dítě, že nesmí hladit cizího psa. Pokud ano, tak jen s dovořením majitele a v jeho přítomnosti a nikdy ne po hlavě.
- Naučte děti, že nesmí zvířata dráždit ani provokovat.
- Naučte děti, jak se chovat, když potkají cizího psa bez majitele: před psem neutíkat, netočit se k němu zády ani čelem – nejlépe bokem, pokud pes zaútočí, nastavit mezi sebe a psa nějakou věc (tašku, kolo, batoh) a volat o pomoc. Pokud pes útočí a situace se nadá zvládnout, stočit se do klubíčka, schovat obličej, psovi nastavit záda a rukama si chránit krk.

Úrazy na staveništi, zbořeníšti, v šachtě, kanalizaci, na skládce a u popelnic

Skupina chlapců si udělala výlet do tvrze na Anenský vrch. Tento výlet ale jednoho z nich stál málem život. Zřítíl se do pět metrů hlubokého podzemního bunkru. Chlapec vyvázl „jen“ s polámanými žebry, zlomeným kolenem a několika pohmožděninami. „Udělal jsem krok a asi po padesáti centimetrech jsem se propadl“, vysvětloval zraněný chlapec.

Úrazové situace

- Skupina dětí si hraje na staveništi, jedno z nich zavalí betonová skruž.
- Kluci zkoumají staré domy, propadnou se do sklepení.
- Malé děti si hrají na skládce, otráví se a poleptají neznámou chemikálií.
- V areálu domů k likvidaci jedno z dětí spadne do septiku.
- Klukům v ruce bouchne neznámá látka, kterou našli na zbořeníšti.

Prevence

- Na tato místa by se děti vůbec neměly dostat. Naučte děti, kde si mohou hrát, vysvětlete jim, proč jsou tato místa nebezpečná.

Úrazy elektrickým proudem

Více než hodinu trvalo hasičům na plošině jeřábu, než z elektrického vedení sundali ohořelé tělo staršího chlapce. Ten vyšplhal na betonový sloup a sedl si na transformátory. Zasáhlo ho napětí 22 tisíc voltů. Na místě na následky popálenin zemřel.

Úrazové situace

- Chlapec si hrál na vagonech a těžce jej popálily troleje.
- Děti si hrály u transformátoru, jedno z dětí se dostalo dovnitř, popáleninám podlehl.

Prevence

- Vysvětlete dětem, proč nemohou lézt na sloupy vysokého napětí, na vagony na nádraží, do objektu trafostanice. Pomozte jim najít smysluplnou a bezpečnou alternativu trávení volného času.
- Naučte děti, že manipulace s jakýmkoli elektrickým drátem náleží pouze odborníkům.

Zlí lidé

Děti si toto riziko ublížení dospělými uvědomují teprve s postupujícím věkem. Následky bývají strašné: sexuální zneužití, psychické či fyzické týrání, v krajním případě vražda.

Žákyně páté třídy šla po obědě domů. Do vchodu panelového domu, kde bydlela, s ní vstoupil neznámý muž. Oba nastoupili společně do výtahu. Tam muž dívku znásilnil a poté utekl.

Prevence

- Nepouštějte malé děti samotné ven.
- Naučte děti, že ze školy nebo na hřiště, zvláště v zimě, kdy je brzo tma, by měly chodit buď s dospělým, nebo minimálně ve dvou.
- Od malička děti uče, že nemají nikam chodit s cizím člověkem a ani si od něho nic brát.
- Pokud dítě někdo obtěžuje, naučte je, že je nejlepší utíkat a křičet a říct to někomu dospělému (rodiči, učiteli, policii, kolemjdoucímu).
- Naučte dítě říci NE.
- Vysvětlete dítěti, že NIKDO (ani žádný blízký příbuzný!) nemá právo mu ubližovat ani dělat něco, co je mu tělesně nepříjemné.
- Řekněte dítěti o telefonním čísle na bezplatnou anonymní non-stop Linku bezpečí pro děti a mládež: 800 155 555.

Příroda

Pády

Pády v přírodě bývají velice nebezpečné. Jsou způsobeny obvykle neznalostí terénu či riskováním.

Třináctiletý chlapec spadl ze stromu z výšky 3–4 metrů. S poraněním břicha byl dopraven na dětskou chirurgii. Měl natržená játra. V nemocnici musel zůstat několik týdnů.

Úrazové situace

- Dítě spadne ze stromu na hlavu a ochrne po celém těle.
- Dítěti sklouzne noha a spadne ze skály, zlomí si nohu.
- Dítě uklouzne po mokřím kameni, na hromadě klád.
- Ve velké bouři se děti schovávají pod strom, ten na ně spadne.

Prevence

- Děti by neměly lézt na místa, odkud lze spadnout. Pokud už lezou **na strom**, tak pozor na suché nebo tenké větve.
- Pozor také na **kamenná pole** nebo hromady kamenů.
- Vysvětlete dětem, že **na skálu** je možné lézt pouze s příslušným vybavením (přilba, speciální boty, jištění lanem) a s dospělým, který toto ovládá.
- Pozor na **ledě** nebo na **zmrzlém sněhu**.
- **Kameny v řece bývají kluzké**. Pozor ale i na kameny, které ční nad hladinu a jsou mokré, mohou být porostlé mechem, také dávejte pozor na uvolněné kameny.
- **Naučte děti**, jak se chovat na výletě:
 - **Chodit po značených cestách**.
 - Počítat s náhlou změnou počasí na horách.
 - Nechodit do oblastí, kde hrozí na **lavinové nebezpečí**.
 - Co si vzít **s sebou na výlet**: jídlo, pití, telefon, znát tel. čísla (112 – záchranáři), znát trasu, kudy půjdeme.
 - Na výlet vždy alespoň ve dvou nebo ve třech, vždy s **dospělým**.

Otravy

Otravám jsme se věnovali také v kapitole domov. Tyto úrazy jsou nebezpečné hlavně pro malé děti.

Děti se přiotrávily v parku. Ochutnaly lusky okrasného štědřence odvislého. Dívky z 2. třídy ZŠ si myslely, že se jedná o lusky hrachu. Omyl to byl ale fatální, neboť štědřenec je stejně jako ostatní akátovité rostliny jedovatý. Obsahuje alkaloid cytisin, jehož požití ve větším množství může být i smrtelné. Něktěm dívkám bylo jen špatně, jiné začaly večer zvracet. Všechny skončily na pozorování v nemocnici.

Úrazové situace

- Dítě si splete borůvku s vraním okem čtyřlístým.
- Malému chlapci se líbí barevné plody tisu červeného, ochutná je.
- Děti si hrají s bolševníkem, na rukou mají vyrážku, jedno z nich má silnou alergickou reakci.

Prevence

- **Hlídejte malé děti**, aby si nic nestrkaly samy do pusy.
- **Naučte děti**, aby sbíraly a jedly jen to, co zkontrolují s dospělým nebo co bezpečně znají.
- **Naučte děti rozlišovat jedlé a jedovaté rostliny a houby**. Pozor na nebezpečné záměny: např. borůvku / brusinku si děti mohou splést s rulíkem nebo vraním okem. Holubinku nebo masák (muchomůrku načervenalou) s jedovatými druhy muchomůrek.
- **Pozor na rostliny, které jsou nebezpečné i na dotek**. Např. bolševník velkolepý obsahuje šťávu, která poleptá kůži.
- Jestliže dítě něco sní a začne mu být špatně, ihned zavolejte lékaře. Vezměte s sebou i to, co dítě snědlo anebo vyzvracelo! Léčba otravy bude rychlejší a snazší!
- Běžte dětem příkladem a ani vy nesbírejte plody, které neznáte. Otravy celých rodin smaženicí nejsou výjimečné.

Tepelná poranění

Patří sem poranění jak teplem, tak chladem, ale i elektrickým výbojem za bouřky.

Úrazové situace

- Dítě při zimních radovánkách zapomene na zimu a omrznou mu prsty u nohou.
- Na výletě děti skáčou přes oheň, jedno z nich zakopne a spadne do ohně.
- Dítě se spálí na sluníčku, dostane úpal / úžeh, bolí ho hlava a zvrací.

Prevence

- Děti by měly oheň **rozdělávat pouze za dozoru dospělých**.
- **Naučte děti pravidla rozdělávání ohně:** Nikdy nerozdělávat oheň v lese, minimální vzdálenost od lesa by měla být 50 metrů. Pozor, za suchého počasí se oheň může rychle rozšířit. Oheň mohou děti rozdělávat jen za dozoru dospělého. Kolem ohniště by měly být kameny (pruh hlíny, písku) a před odchodem je nutné oheň uhasit vodou. Do ohně nelít ani neházet hořlavé látky, nepálit plast, kov ani výbušné předměty (nádobky od sprejů apod.). Nesušit u ohýnku věci, které by mohly vzplanout, nerozdělávat oheň ve stanu ani těsně vedle stanu.
- **Při bouřce** se neschovávat pod strom ani pod kovový stožár, protože mohou přitáhnout blesk. Při bouřce neběhat.
- **Při slunečném a horkém počasí** by děti měly mít pokrývku hlavy, sluneční brýle s UV filtrem, měly by se namazat krémem s UV filtrem a dostatečně pít.
- V **mrazivém počasí** kontrolovat dostatečné oblečení dětí.
- Nikdy nemanipulovat s **nalezenou municí** a nález vždy oznámit policii.

Tonutí

Voda může být zrádná ve všech ročních obdobích, nejen v létě při koupání, ale také v zimě při bruslení, když se proboří led.

Rozvodněná říčka připravila o život šestiletou dívku z Bohušova. Při hře s kamarády spadla do řeky a prudký proud ji odnesl asi kilometr za obec. Dívku hledali policisté i se psy, hasiči, občané a příletěl i vrtulník s termovizí. Do pátrání se další den zapojili i vodní záchranáři. Tělo utonulé dívky našel vrtulník až kilometr za obcí. Dívka již uměla plavat, ale v ledové rozvodněné říčce neměla šanci.

Úrazové situace

- Chlapec umí plavat, uprostřed rybníka dostane křeč a utone.
- Dítě skáče do lomu, narazí na kámen, poraní si páteř, ochrne.
- Skupinka dětí si půjčí loďku, na jezu se převrhnou, jedno z nich utone, dvě mají trvalé poškození mozku.
- Pod dítětem se prolomí led, i když umí plavat, ve studené vodě utone.

Prevence

- Děti by **neměly chodit samy k vodě**. Dohled dospělého je nutný nejen při koupání, ale i při jiných aktivitách u vody, na vodě nebo na ledě. Vysvětlete toto nutné opatření také svým dětem.
- Sportovní úrazy – viz samostatná kapitola.
- Požární a jiné **nádrže v obci** by měly být oploceny.
- Odmalička **učte děti plavat**, pro neplavce používejte plovací pomůcky (lépe rukávky než kruh).
- **Na loďce, člunu nebo raftu** používat záchrannou vestu (a raději také helmu). Děti vždy jen s dospělým.
- Před vstupem do vody se nejprve **osmělit**.
- **Naučte děti, že samy nesmí plavat daleko od břehu**. I když umí plavat dobře, mohou jim dojít síly, mohou chytit křeč.
- Vysvětlete dětem, že **skákat do vody smí jen za dozoru dospělého** (rodiče, plavčík). V žádném případě **neskákat do vody, kterou neznají** (kameny na dně, mělčina, spodní víry). Neskákat do vody, pokud jsou **určité**, vždy se nejdřív osmělit.
- **Pozor na kluzké kameny v řece**.
- **Nechodit do rašeliniště**, můžeme se propadnout hluboko do rašeliny. Porušení zákazu vstupu odneslo již mnoho lidí životem.
- **Nebruslit na tenkém nebo rozmrzajícím ledu**.

Poranění zvířaty

Úrazové situace

- Dítě shodí vosí hnízdo nebo převrhne úl. Alergické dítě je v ohrožení života.
- Zvíře nemocné vzteklinou pokouše dítě.

Prevence

- Vysvětlíte dětem, proč nesmí **včely, vosy a sršně** dráždit. Někdy si staví hnízda v zemi, proto pozor, kam šlapeme, kam si sedáme.
- Pozor také na **mraveniště**.
- Pozor také na **hady**, rádi se vyhřívají na kamenech nebo teplé louce.
- Naučte děti, aby si **při jídle a pití** vždy dávaly pozor, aby nespolkly včelu nebo vosu. Píchnutí do jazyka nebo do krku může mít za následky alergickou reakci nebo dušení. Dávejte dětem k nápojům brčko.
- Před **klíšťaty** se chráníme dlouhými rukávy, dlouhými nohavicemi a uzavřenými botami. Po příchodu domů děti prohlédněte a klíště ihned odstraňte, místo vydezinfikujte.
- **Psa** mějte v přírodě na vodítku.
- Naučte děti, že **nesmí hladit** plachá nebo divně se chovající divoká zvířata – mohou mít vzteklinu.
- Poranění psem – viz úrazy ve městě

ÚRAZY DĚTÍ	Preambule	1
	SHRNUTÍ	2
	CO JE TO ÚRAZ	3
	NÁSLEDKY ÚRAZŮ	4
DOMOV	ÚRAZ NENÍ NÁHODA	5
	PREVENCE DĚTSKÝCH ÚRAZŮ	6
	FAKTA, ČÍSLA, STATISTIKY, ZKUŠENOSTI	7 – 8
	KONTAKTY	9 – 10
	ATLAS ÚRAZŮ	11
	Domov	11
	Tonutí	11
	Popáleniny a opařeniny	11
	Pády	12
	Otravy a poleptání	13
	Dušení	14
	Poranění způsobená ostrými předměty	14
	Poranění smyslových orgánů	15
	Poranění domácími zvířaty	15
	Škola	16
	Šikanování	16
	Sport	17
	Zimní úrazy	18
	Doprava	19
	Úrazy dětí – chodců	19
	Úrazy dětí – cyklistů	19
	Úrazy dětí – spolujezdců	20
	Obec	21
	Úrazy na dětském hřišti	21
	Poranění psem	21
	Úrazy na staveništi, zbořeníšti, v šachtě, kanalizaci, na skládce a u popelnic	21
	Úrazy elektrickým proudem	22
	Zlí lidé	22
	Příroda	23
	Pády	23
	Otravy	23
	Tepelná poranění	24
	Tonutí	24
	Poranění zvířaty	25
	OBSAH	26

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:



Tato publikace byla vydána v rámci projektu "Vzdělávání pedagogů v oblasti prevence úrazů dětí". Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.

Evropský sociální fond napomáhá rozvoji zaměstnanosti podporou zaměstnatelnosti, podnikatelského ducha a rovných příležitostí a investicemi do lidských zdrojů.



DĚTSTVÍ BEZ ÚRAZŮ