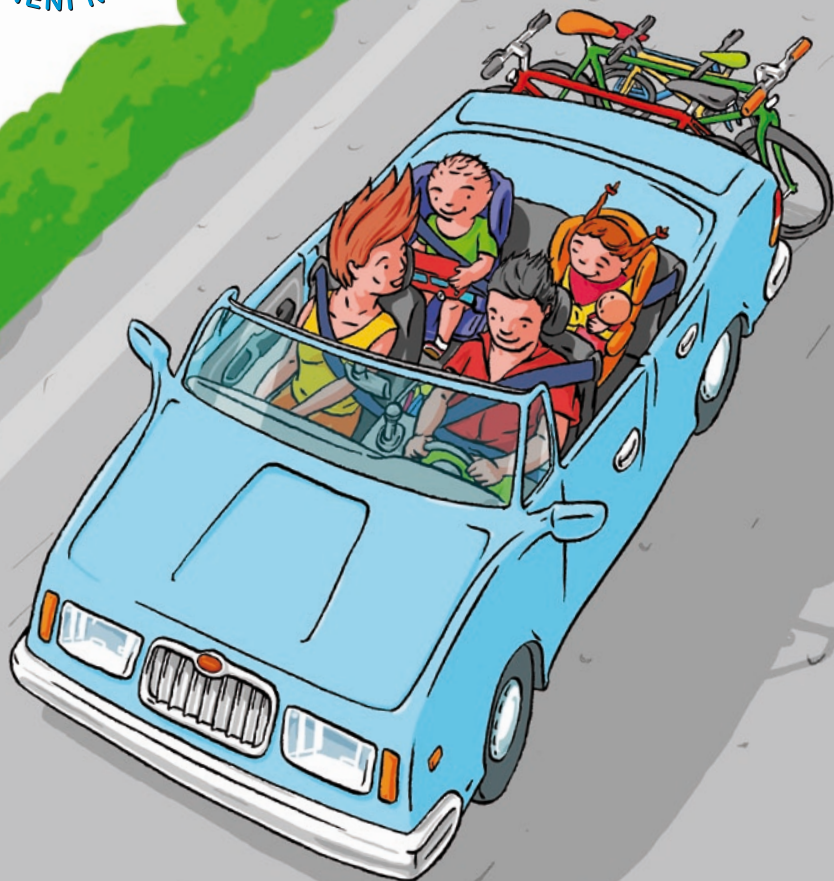


DÍTĚ V BEZPEČÍ PRAKTICKÝ RÁDCE



KAPITOLKY O RODINNÉM BEZPEČÍ

1

VÝHODA NEJVĚTŠÍ POČET
PŘEPÁŽKOVÝCH PRACOVIŠŤ

1

ZDRAVÍ NEJŠIRŠÍ SÍŤ SMLUVNÍCH
ZDRAVOTNICKÝCH ZAŘÍZENÍ

1

PARTNER SPOLEHNUTÍ V KAŽDÉ
ŽIVOTNÍ SITUACI

O projektu

Již více než deset let se obecně prospěšná společnost Děťství bez úrazů věnuje projektům, jejichž cílem je snížení závažnosti a počtu dětských úrazů. Společně s našimi partnery informujeme rodiče i děti o rizikových místech a situacích a ukazujeme, jak snadno lze úrazům předcházet. Cílem této publikace je shrnout nejdůležitější informace, které se týkají různých aspektů bezpečnosti dětí v rodině.

Témata jednotlivých kapitol se pohybují od správného vybavení lékárničky, přes pomůcky k zajištění domácnosti a informace o nebezpečných chemikáliích až po bezpečné chování u vody. Nechybí témata dopravní, jako je správná výbava kola (nejen) malého cyklisty, či informace o autosedačkách, stejně jako témata směřující k velmi malým dětem, tedy shrnutí jejich motorického vývoje a dopadů na bezpečnost a pár tipů, jak pro ně vybrat bezpečné hračky. Každou z kapitol jsme věnovali jednomu z našich partnerů, jako dík za dlouholetou podporu, bez níž by nemohl projekt Děťství bez úrazů fungovat.

Další rady a informace naleznete na www.urazneninahoda.cz, kde uvítáme Vaše náměty, zkušenosti a připomínky.

Přejeme hodně zdraví Vám i Vaším dětem.



DĚTSTVÍ BEZ ÚRAZŮ

Děťství bez úrazů, o.p.s.



01 Domácí lékárnička – nástroje, materiál

Domácí lékárnička, aneb co nám nesmí chybět při ošetřování úrazů a dalších vážných stavů:

Nástroje:

Základní

- **Nůžky**
- **Pinzeta**
(Pro odstraňování drobných tělísek z kůže a ran. Lze doporučit tzv. anatomickou pinzetu s vroubkováním na vnitřní straně čelisti).
- **Spínací špendlíky**
(Použití při improvizovaných fixacích, a to v situacích, kdy není k dispozici vhodná dlah a znehybnění se provádí pomocí oblečení. Další využití je pro ukončení obvazů a šátkových závěsů).



Rozšiřující

- **Teploměr**
- **Tužka a papír**
(K zapisování časových údajů při zaškrcení ran, doby uštknutí hadem, pavoukem, k jejich popisu, atd.)

Materiál:

Základní

- **Obinadla elastická**
(Slouží zejména k fixaci krycího a obkladového materiálu, ke znehybnění částí těla, k prevenci otoků končetin, nebo ke zmírnění otoků.)
- **Hydrofilní obinadla sterilní a sterilní čtverce – obojí v různých velikostech**
(Slouží ke krytí ran, povrchových i hlubokých, zabraňují vstupu další infekce, sají krev a případně hnis z rány, dále slouží ke krytí popálenin, krytí ložisek od poleptání chemickými látkami, a ke krytí otevřených zlomenin)
- **Trojicípy šátek**
(Určený pro fixaci horních končetin do šátkového závěsu, připevnění dlah, popřípadě jako improvizované zaškrvadlo.)
- **Náplasti s polštářkem i bez něj**
(Vhodné jsou tzv. hypoalergenní náplasti z důvodu přibývajících výskytů alergií v populaci).

• Dezinfekce

(Vhodné jsou dezinfekce bez jódu, rovněž z důvodu výskytu alergií na něj. Doporučujeme Cutasept F, Septoderm OP, Secusept, atd., případně Betadine, ale ten obsahuje jód).

• Škrtidlo (tzv. Esmarch)

(Mělo by být alespoň 5 cm široké, jinak při zastavení krvácení hrozí poškození cév, nervů a tkání. Použijeme ho vždy při amputaci končetin, dále ke stavění tepenného krvácení, nemáme-li k dispozici tlakový obvaz. Nikdy ho nepoužíváme k zástavě tepenného krvácení z krčních tepen, u žen z rodidel a při krvácení do dutiny břišní).

Rozšiřující

- **Traumacel zásyp** (staví povrchová krvácení při odřeninách), **Gelaspon pěna** (použijeme na stavění krvácení z nosu, nebo stavění krvácení malých řezných ranek).

- **Panthenol spray** (hojí popáleniny I. stupně – tj. zarudnutí na kůži).

- **Resuscitační rouška a latexové nebo vinylové rukavice** (stačí nesterilní)

(Při poskytování první pomoci nikdy nemůžeme vědět, jestli postižený netrpí některou z infekčních nemocí, a to ať se jedná o příbuzného, známého nebo cizího člověka. Rouška: její použití při umělém dýchání z úst do úst výrazně snižuje riziko přenosu jakékoli nákazy z postiženého na Vás. Jedná se o igelitovou roušku s jednosměrným ventilem (chlopni). Rukavice: ochranná pomůcka zabráňující přenosu infekce při poskytování první pomoci. Měly by být samozřejmostí všude tam, kde můžeme přijít do kontaktu s krví, slinami, zvratky a ostatními tělesnými tekutinami.)

- **Kousek mýdla** (k přípravě zásaditého roztoku), **kyselinu citrónovou** (k přípravě kyselého roztoku při neutralizaci poleptáním chemickými látkami malého rozsahu).

- **Glukóza 20-40%**

(Při předávkování inzulinem u diabetiků, při fyzickém i psychickém vyčerpání, cukr je pro buňky potrava první volby. Při těžké fyzické námaze a těžkém psychickém stresu se spaluje mnohem rychleji.)

- **Skalpel**

(K provedení tracheopunkce, tzn. k rozříznutí kůže a průdušnice při náhlém anafylaktickém šoku, kdy odborná pomoc není nablízku. Je to mezní řešení, jehož zjevně, jedinou alternativou je smrt postiženého.)

- **Kus plátěné, lněné nebo bavlněné látky** (velikost asi dětského prostěradla)

(Čistou a vyžehlenou látku použijeme ke krytí kůže při rozsáhlém popálení, poleptání, dále jako zábal nebo jako vhodnou pomůcku k vypodložení postižené části těla).

Jaké je nejlepší uložení obsahu lékárničky?

Ideální je, abychom „lékárničku“ měli uloženou v samostatném obalu (krabice, kufřík, uzavíratelná taška) nejlépe se symbolem lékárničky z nehořlavého nepromokavého a odolného materiálu, uloženou pro dospělé na snadno dostupném místě. Vhodná je kuchyň – stává se v ní nejvíce domácích úrazů, je to místnost s přívodem vody a odpadem. Ukládáme ji na takové místo, abychom ji snadno našli my sami nebo i lidé, kteří jsou u nás poprvé! Samozřejmě ji uložíme mimo přímý zdroj světla a tepla a mimo dosah dětí.

Proč mít v lékárničce věci, které už doma máme?

Při závažnějším poranění musíme mít všechny věci okamžitě po ruce a důležité vteřiny věnovat ošetřování, nikoliv hledání. Dále by tyto předměty a materiály měly sloužit jen ke svému účelu, tzn. že zaručujeme takto alespoň minimální čistotu a funkčnost těchto pomůcek.

Necháváme příručku první pomoci v lékárničce?

Příručka první pomoci patří do knihovny a její obsah do hlavy. Při ošetřování věnujme čas postiženému nebo k přivolání odborné pomoci, nikoliv ke studiu informací. Ve stresu, který se dostaví v tak závažné situaci jakou je poranění člověka nebo přímo jeho ohrožení na životě, nejsme stejně schopni učít se čtením nové informace. Pokud si vůbec nebudeme vědět rady, voláme rychlou záchrannou službu nebo pohotovost (dle situace), kde nám poradí dispečer těchto zařízení.

Tip: Telefonní číslo na rychlou záchrannou službu je 155. Pokud situace, v níž je třeba ošetření vyžaduje i přítomnost hasičů a policie (požáry, havárie, ...), voláme 112. Informace si už pak předá záchranný systém.



02 Léky v domácí lékárnice

ZENTIVA

Lidé mají tendenci kupovat léky až když je potřebují. S dětmi v domácnosti to může být téměř kdykoli. Stejně tak ale lékárnice musí sloužit všem ostatním členům domácnosti a neměly by v ní chybět následující skupiny léků:



- **Tlumení bolesti** (analgetika): Ibalgin, Ataralgin, Valetol, Panadol (pro děti), Paralen Plus (pro dospělé)
- **Dezinfekce** (antiseptika): ideální bez obsahu jódu, pozor tedy na alergického postiženého:
 - **na kůži** – např.: Secusept, Cutasept F, Septoderm OP, Betadine (s jódem),
 - **na tkáň** – např. při bolestech v krku Stopangin, Tantum Verde (spray), Septolete (tablety),
 - **na oči** – Ophthalmoseptonex, Borová voda (3%),
 - **na střevní sliznici** – Endiaron, Smecta (protiprůjmová), Živočišné uhlí (váže na sebe škodlivé látky),
- **Snížení horečky** (antipyretika): Paralen, Aspirin, Acylpyrin, Anopyrin (je vhodné jej podat při infarktu myokardu, naopak nepodávat při vředovém onemocnění žaludku – způsobuje mírnou krvácivost),
- **Zamezení zvracení** (antiemetika): Kinedryl,
- **Potlačení alergické reakce** (antihistaminika): Zodac, Zyrtec, Dithiaden, Fenistil gel. Tyto přípravky nepomůžou v případě silné alergické reakce (tzv. anafylaktický šok – v takovém případě bezodkladně volejte rychlou záchrannou pomoc!),
- **Potírající plísňová onemocnění** (antimykotika): Myfungar, Mykoseptin, Lamisil
- **Znecitlivění místní tkáň** (anestetika lokální): jen anestetika volně prodejná, tzn. léky, které v sobě zahrnují anestetickou složku, Mesocain gel (na velké modřiny – hematomy).

Jak velké množství léčiva máme mít doma?

Nikdy si neděláme velké zásoby léků, aby nám neprošly. Vždy zajistíme, abychom v naší lékárnice měli alespoň od každé skupiny léků jednoho zástupce! Prošlé léky vracíme zásadně do lékárny, které zajistí jejich bezpečné zlikvidování. Vyhradte si chvíli a jednou za půl roku zkontrolujete stav zásob a odstraňte prošlé léčivo.

Co když člen domácnosti dlouhodobě užívá léky?

Ukladnění do lékárnice je v takovém případě zpravidla nepraktické. Léky by ale v žádném případě neměly být volně dostupné dětem (dózy na stole, nočním stolku, atd.) a dbejte, aby dotýčný nebral lék před zraky dítěte. To je ostatně pravidlo, které bychom měli dodržovat i v ostatních případech.

Kdy mám nasadit léky proti teplotě?

Neužíváme léky snižující horečku při teplotě nižší než je 38°C. Tělo při teplotě do této hodnoty vytváří protilátky a podáním léku bychom tuto činnost organismu potlačili.

Jak mám léky v lékárnice uchovávat?

Léky máme zásadně v originálních obalech, neustříháváme prázdná platíčka, abychom si byli jisti, jaký lék to je!

Tip: Léky na zlepšení imunity či vitamíny neukládáme do lékárníčky, ale vyhradíme jim jiné místo. Vitamíny užíváme dle potřeby, nejlépe před nástupem virových epidemií (hlavně chřipkových) a v zimním a jarním období. Pozor na množství. I u vitamínů nám jejich nadměrné množství může způsobit vážné potíže. Léky na posílení imunity užíváme dlouhodobě (alespoň 2-3 měsíce) nebo při onemocněních, která léčíme antibiotiky, nebo máme-li plísňové onemocnění (mykózu). Živočišné uhlí užíváme maximálně 2 dny. Neužíváme ho, pokud průjmy obsahují i krev. Živočišné uhlí barví stolici černě. Natrávená krev ze zažívacího traktu odchází stolicí a má také černou barvu a tento příznak bychom mohli přehlédnout!

ZENTIVA
Moderní kvalitní péče

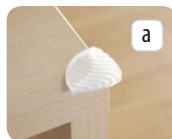
03 Ochranné pomůcky



Řetízek na okně si pravděpodobně pamatujeme všichni ze svých dětských let. Vývoj v oblasti bezpečnostních pomůcek ovšem hodně pokročil a možností, jak pečovat o bezpečnost prostředí, v němž se naše děti pohybují, je dnes podstatně více:

Chrániče rohů

Pády patří k nejčastějším typům úrazů a vždy rozhoduje, na co dítě spadne. Rohy stolů, skříněk a polic jsou jednoznačně rizikové, a nesmíme zapomenout dle výšky dítěte volit, jestli u desky stolu nebo police zabezpečíme roh shora (a), nebo zespodu (b). Obdobným způsobem by se mělo naložit i s hranami na exponovaných místech, v tomto případě si lze pomoci např. měkkou izolací do oken, která z jedné strany lepí.



Spony na ubrusy

Opáření malých dětí jsou známy i pod pojmem „syndrom nedělního odpoledne“. Vedle typických případů, kdy rodič užívá neděle s ratolestí na klíně nebo v jedné ruce a kávou v druhé, je neméně typická situace, kdy dítě na sebe stáhne předměty na stole. Pozor, spona (a) musí především vydržet tah, některé spíše jen zabraňují posunu ubrusu při běžném provozu! Nejbezpečnějším opatřením je samozřejmě ubrus alespoň dočasně nepoužívat.



Pojistky do dveří a oken

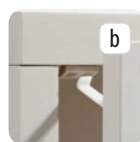
Malé dítě nikdy nemanipuluje s dveřmi pomocí kliky, protože na ni pohodlně nedosáhne. Poraněním měkkých kostí prstů a rukou lze tedy předejít zabráněním manipulace s dveřmi pojistkou na stěně (a), nebo podlaze (b), která drží dveře otevřené, nebo zabráněním jejich zabouchnutí pojistkou pryžovou, na kterou zavírající se dveře narazí a nedovrou se (c).



Pokud okna nelze otevřít vyklopením a bezpečně tak větrat, lze využít klasického řetízku, popřípadě plastového ramene, které umožní nastavit hloubku otevření okna (d) a zabrání tak náhlému otevření a vypaďnutí dítěte.

Pojistky ke skřínkám a lednici

V případě lednice jen zpravidla nechceme, aby dítě vyndávalo potraviny a zbytečně zvyšovalo teplotu uvnitř. Skřínky s nejrůznějším obsahem, čistícími prostředky



počínaje přes příborník až šitím konce, však představují rizika otrav, řezných poranění a dušení. Pokud je nemůžeme zamknout (a následně držet klíč stranou dětí) je vhodné instalovat pojistku, jejíž otevření vyžaduje větší motorickou zručnost, již dítě zatím nevládne. Taková pojistka může být instalována jak z venčí (a), tak zevnitř (b), jako zábrana, kterou je třeba překonat, než dvířka plně otevřeme.

Pojistky k zásuvkám

V případě zásuvek je situace obdobná, jako u skříněk, jen je podstatně větší riziko přiskřípnutí, protože zásuvku zavíráme, narozdíl od skřínky, i s celým jejím obsahem. K manipulaci opět dítě využije spíše hrany, než jakýchkoli úchytů, nicméně zarážek, jako u dveří, nelze v tomto případě smysluplně využít. Doporučujeme tedy opět vnitřní pojistku zabraňující otevření (i zavření) zásuvky (a). Další možností je využití zásuvek s měkkým dojezdem. Vyzkoušejte si však někde vybraný druh – měkký dojezd může mít překvapivou sílu a znemožní dítěti vytáhnout prsty z přivřené zásuvky.



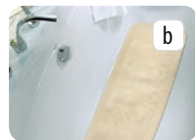
Krytky na elektrické zásuvky

Tyto ochranné pomůcky asi není třeba představovat (a). Nezapomínejme ale také na typicky odkryté prodlužovací šňůry a stejně tak na zásuvky v blízkosti zdrojů s vodou (váza na květiny, akvárium, koupelna), které by měly mít zaklápěcí kryt (b). Lze také instalovat zásuvky s integrovanou pojistkou, které mají obě zdířky automaticky zablokované plastem, který je třeba silou překonat, když zapojujeme elektrický spotřebič.



Protiskluzové pomůcky

Pády jsou problém samy o sobě, natož, když je opravdu na čem uklouznout. Vanu lze v tomto ohledu zabezpečit nalepením protiskluzových ornamentů (a), popřípadě instalovat na dno vany podložku (b). Pokud Vaše dítě používá stupátko, mělo by mít pryžový povrch, ale vhodnější je samozřejmě umístit všechny jeho věci do výše, do které dosáhne. Samozřejmostí je pevné přichycení volně položených koberečků a předložek nejen na povrchu s malým třením (dlaždice, PVC).



Bezpečnost sporáku a trouby

Trouba je nejen zdrojem tepla, ale i popálenin. Při pečení by měl být odcloněn horký průhled do trouby (a). Pokud nemá ovládání sporáku vestavěnou dětskou pojistku, lze vypínače zajistit jednotlivě (b). To samé platí u plynových sporáků, v tomto případě se vyplatí mít horní ovládání na desce linky.



Zábrany a fixace nábytku

V mnoha případech je nejlepší ochranou zamezit přístup dítěti do určitých míst úplně. K tomu slouží branky (a) s nastavitelnou šířkou dostupné ve všech materiálech (plast, dřevo, kov). Instalují se do dveří (pracovna, balkon, veranda), nebo nad a pod schody.



Další zábranou, tentokrát proti stržení nábytku, může být prosté lanko či popruh (b), kterým přichytíme kusy nábytku ke zdi, pro případ, že by po nich dítě chtělo vylézt a zvrhlo je na sebe.

Vyřeší ochranné pomůcky bezpečnost mého domova?

Velice tomu napomohou a ušetří Vám hodně neustálého přemýšlení a obav. Přesto je jejich použití pouze součástí širšího bezpečnostního auditu celé domácnosti a je třeba je kombinovat i s dalšími opatřeními. Po domácnosti se nepohybujete pouze Vy – její další členové, nebo přátelé mohou opomenout využít ochrannou pomůcku zamýšleným způsobem.

- Pojistka proti otevření skříně s chemikáliemi by měla být logicky doplněna výběrem takových balení čistících prostředků, které mají zároveň otevírání s dětskou pojistkou.
- Větrací zarážka do okna by měla být doplněna odstraněním všech předmětů, po kterých by mohlo dítě k oknu vylézt.



Kde mohou tyto pomůcky koupit?

Výrobci je poměrně dost a pomůcky jsou k dostání typicky v domácích potřebách, u výrobců nábytku, nebo v internetových obchodech (např.: store.bejby.cz, www.hama-shop.cz, www.ikea.cz, www.jiriprasek.cz, www.kubi-czech.cz, www.kutilstvi.cz, www.mysacek.cz, a další). Ceny balení malých plastových pomůcek se pohybují mezi několika desítkami, až dvěma sty korun, přičemž jedno balení zpravidla obsahuje několik kusů. Někteří výrobci nabízejí i rodinné, klubové slevy.

Myslíme na bezpečnost našich dětí.



Raiffeisen
STAVEBNÍ SPOŘITELNA
Specialisté na moderní bydlení



04 Motorický vývoj a bezpečí

Johnson & Johnson

Bezpečnost domova není *statická* záležitost, byt nelze jednou pro vždy zabezpečit a mít klid. Úrazy vždy vznikají při činnosti dítěte a míra zabezpečení prostředí Vašeho domova musí odpovídat věku a dosaženému stupni psychomotorického vývoje dítěte. Z hlediska prevence úrazů malých dětí jsou důležité momenty, kdy se mění jejich pohybové schopnosti a pečující rodič si musí zvyknout hlídat nový, širší akční rádius svého potomka.

Následující výčet samozřejmě není úplným přehledem motorického vývoje, ale ukazuje hlavní milníky pohybových schopností ovlivňujících bezpečnost dítěte. Stejně tak je zřejmé, že každé dítě má jiné tempo vývoje a u zdravých dětí je v prvním roce tolerance plus mínus jeden měsíc úplně normální a rozdíly ještě větší běžné. Berte

Tip: Při zabezpečování Vašeho domova vždy předpokládejte, že Vaše dítě je už o fázi dále. Stejně tak Vaše dítě nemusí být tím jediným, které se u Vás doma pohybuje. Vyhnete se tak nemilým překvapením a ušetří Vám to zbytečné obavy.

proto následující tabulku jako hrubý obrys toho, co můžete očekávat a na co se je třeba připravit. Nejen v tomto případě platí, že se nesmíme chovat podle tabulek, ale podle svého dítěte.

1. – 4. měsíc: u novorozenců je bezpečí dítěte dáno bezpečnou *manipulací* s ním. V prvním měsíci neudrží dítě hlavu vzpřímenou, v dalším jen malou chvíli. Na silné zvuky reaguje trhnutím celého tělíčka. Pokud manipulujete s čímkoli horkým, či ostrým, nedržte zároveň druhou rukou dítě – zvyk, který se jednoznačně vyplácí. Košík s dítětem nikdy nepokládejte na vyvýšenou plochu (stůl, pohovka, ...). Na oblékání a přebalování si je koncem období dobré zvyknout na přebalovací pult *na zemi*, protože se dítě již začíná přetáčet na bok. Až se bude samo hýbat, sedat a válet sudy, minimalizuje se tím možnost pádu. Stejně tak si snížíte tlak na svou neustálou pozornost.



5. – 6. měsíc: miminko se začíná přitahovat do sedu, převrací se ze zad na břicho. Předměty si předává z ruky do ruky a vše dává do úst. (Tento zvyk jej v dalších měsících hned neopustí, jen si už bude umět dolézt, kam bude chtít, a sebrat si co bude chtít.) Začíná zapojovat do úchopu palec. Dokáže tedy již lehce změnit polohu a prozkoumávat svět.



7. měsíc: dítě umí *válet sudy*, nebo se otáčet na břicho kolem své osy. Také se začíná pomalu plazit, nejprve směrem dozadu, pak pomocí střídání končetin vpřed. V sedu se udrží, ale samo se *neposadí*. Začíná se dostávat do polohy na čtyři. Dokáže samo uchopit předměty, zatím jen celou rukou.



8. – 9. měsíc: dítě se začíná samo *posazovat*, koncem období je už v sedu stabilní. Ruce už neplní pouze opěrnou funkci. Úchop předmětů se posouvá od dlaně ke konečkům prstů, nejprve zespoda. K tomu již jistě a koordinovaně leze. Z polohy na čtyřech se již dítě začíná *stavět u nábytku*. Některé děti dokonce dříve stojí,



než lezou – dosáhnou tedy podstatně výše, než bychom čekali. Jeho možnosti jsou již podstatně větší, aktivně zkoumá prostor, vytahuje předměty ze zásuvek.

10. – 11. měsíc: dítě začíná chodit úkrokem kolem nábytku, posléze už pouze s držením za jednu ruku. Některé děti podnikají i první nejisté krůčky. Dokáže vylézt na schod, nebo na zhruba 20cm vysokou plochu. Ve zlézání překážek se bude dítě samozřejmě zdokonalovat, ale pozor, to že umí vylézt nahoru ještě neznamená, že bude hned umět i slézt dolů. Úchopem ukazováčku a palce shora sebere i malé předměty.



12. měsíc: obratně leze po schodech a na nábytek. Dítě se začíná samo stavět v prostoru bez opory. Ruce již definitivně používá k uchopování předmětů, nikoliv jako oporu. Mezi 12. a 15. měsícem dělají děti první kroky. Boty s klenbou se doporučují, až když dítě převážně stojí a chodí. Do té doby používejte ponožky s protiskluzovou úpravou.



V dalších měsících se již rychle rozvíjí náročnější pohybové schopnosti, zhruba v následujícím sledu:

16. – 18. měsíc: dřep, zvedání předmětů, vylezení na stoličku, těžkopádný běh

19. – 21. měsíc: chůze po schodech s držením za ruku, koordinovaný běh

22. – 24. měsíc: samostatná chůze po schodech, vylezení na vysokou židli

25. – 36. měsíc: jízda na trojkolce (jezdítku), postoj na jedné noze, přeskakování překážek

Dokáže se malé dítě chovat bezpečně?

Přestože mezi 13. a 15. měsícem života už dítě rozumí zákazu „nesmíš“ – můžete si zvolit i jiné slovo znamenající všeobecnou výstrahu – mějte na paměti jednu věc: pokud se malé dítě pohybuje samo od sebe v nějakém smyslu bezpečně (rozumně), není radno předpokládat, že to dělá zcela vědomě. Spíš jej zatím jen nenapadlo dělat to jinak. Příkladem budiž případ, kdy se malý klučina (16 měsíců) naučil vytáhnout z postýlky s ohrádkou a přelézt na měkkou postel, která k ní byla na jedné straně přiražena. Byl to parádní kousek – do té doby, než ho jednou napadlo vylézt z postýlky stranou druhou. Naštěstí se mu nic nestalo a toho večera už spal na matraci na zemi.



Johnson & Johnson

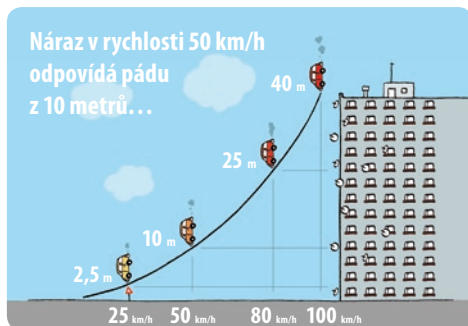


05 Autosedačky aneb vezeme v autě poklad

Autosedačka znamená pro dítě pohodlí i bezpečí. Stejně jako většina naší domácnosti je i automobil určen především dospělému a pro dítě je třeba jej přizpůsobit.

Proč autosedačka?

- zajistí pohodlné a bezpečné usazení dítěte na sedadle pro dospělého
- zabrání vymrštění dítěte při náhlém zabrzdění nebo nárazu
- nerozmačkáme dítě vlastním tělem
- zabrání uškrcení nebo poranění bezpečnostním pásem
- nařizuje to zákon



Podle čeho autosedačku vybrat?

Autosedačka musí být homologovaná, tedy s atestem, opatřená zkušební značkou. Jednoznačně doporučujeme sledovat spotřebitelské testy autosedaček (např. od časopisu dTEST, nebo německého autoklubu ADAC). Dále volíme typ autosedačky podle věhy dítěte:

- sk. 0+ od narození do 13 kg (cca do 1 roku)
- sk. I od 9 do 18 kg (9 měsíců – 4 roky)
- sk. II od 15 do 25 kg (4 – 6 let)
- sk. III od 22 do 36 kg (6 – 11 let)

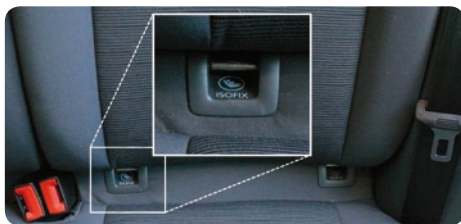


Existují i univerzální autosedačky zahrnující více věkových a váhových kategorií. Sice nám vydrží déle, ale podle posledních výzkumů jsou méně účinné a méně bezpečné než autosedačky pro tu danou kategorii.

Vždy, když dítě autosedačku svou vahou nebo výškou přeroste, neprodleně mu vybereme novou.

Jaké jsou možnosti ukotvení autosedačky?

- Klasickým tříbodovým bezpečnostním pásem, většinou po směru jízdy. Musíme především dbát na správné uchycení sedačky podle návodu, nesmí být připevněna volně, nesmí se kývat, pás nesmí z vodiček vyklouznout.
- Pomocí systému ISOFIX, kterým je již vybavena většina nově vyráběných aut. Pomocí tohoto systému se sedačka spojí pomocí držáků na spodu sedačky s oky připevněnými přímo ke karoserii vozu. Tím je zajištěno pevné uchycení autosedačky, která tak získává stabilitu a oporu pro dítě při možném nárazu. Zároveň se tím vyloučí chybné upevnění sedačky pásem, což bývá podle průzkumů ve více než třetině případů.



Jak správně připevnit sedačku do auta?

- sedačka musí být pro dané auto vhodná
- musí v autě pevně sedět, nesmí se hýbat ani kývat
- při uchycení sedačky postupujeme přesně podle návodu, je dobré nechat návod v autě i pro další uživatele
- při uchycení 3-bodovým pásem musí být pás veden podle návodu příslušnými vodičky, pás dobře utáhneme
- u systému ISOFIX zkontrolujeme barevné body, které potvrzují správnost upevnění
- upevnění sedačky kontrolujeme před každou jízdou

Autosedačky skupiny 0+ se umísťují v poloze proti směru jízdy na přední nebo zadní sedadla. Při nárazu (nebo prudkém zpomalení) je hlavička dítěte jen zamáčknuta do sedačky, místo aby prudce trhla dopředu, jak by tomu bylo při opačné poloze. Na místě sedačky však *nesmí být aktivní airbag*. Buď jej musíte vypnout (a také pak nezapomenout aktivovat, když s dítětem auto opouštíte), nebo přesunout skořepinovou sedačku s dítětem na jinou sedačku. Aktivní airbag představuje pro dítě smrtelné nebezpečí!

Jak správně do sedačky umístit a připoutat dítě?

- používáme autosedačku správné velikosti a správně nastavenou, nesmí být dítěti ani malá, ani velká
- dětské pásy nesmí být volné nebo překroucené, nesmí jít přes krk dítěte
- dítě by nemělo být příliš oblečené, snížil by se tak ochranný efekt autosedačky
- pokud se dítě za jízdy samo rozezne, co nejdříve zastavíme na bezpečném místě a dítě znovu připoutáme
- vždy jsme připoutaní sami, abychom šli dětem příkladem



Nepřipoutané dítě při havárii.
(foto NAAMSA)

Dítě v momentu nárazu
připoutané pouze spodní částí
pásu a bez sedačky.
(foto GM Corp.)



Jaké jsou zásady bezpečného cestování s dětmi?

- Vždy správně připoutáme dítě i sebe, zkontrolujeme uchycení autosedačky. Pokud se dítě samo za jízdy odpoutalo, co nejdříve zastavíme na bezpečném místě a znovu jej připoutáme. V autě nenecháváme nikdy volně položené těžké, ostré nebo špičaté předměty. Při případné havárii jejich průlet autem představuje smrtelné nebezpečí.
- Jedeme klidně, neriskujeme.
- Za jízdy nekouříme, netelefonujeme, dbáme na správnou teplotu a dostatek čerstvého vzduchu.
- Při delších jízdách děláme pravidelné a časté přestávky, abychom se mohli my i dítě bez nebezpečí protáhnout, najíst se a napít. Jídlo a pití za jízdy není bez rizika, při nárazu může sousto nebo lok způsobit dušení.
- Dětem s sebou na cestu připravíme hru, hračku, nebo jinou zábavu, která zažene nudu i případné zlobení.
- Při nouzovém zastavení na okraji vozovky dětem vždy umožníme vystoupit směrem od silnice. Levé dveře raději zajistíme dětskou pojistkou, aby dítě nemohlo do vozovky vběhnout.



Mercedes-Benz

06 Bezpečná výbava pro malé cyklisty

Přestože jsou fatální úrazy převážně záležitostí dopravy autem, kde děti vystupují v roli spolujezdců, jsou děti na kolech a dalších pojízdných hračkách vystaveny značnému riziku zlomenin, poranění hlavy a vnitřních orgánů. Jednotným doporučením je samozřejmě helma, která by dítě měla provázet při všech aktivitách, kde jeho rychlost převyšuje rychlost chůze.

Odrážedla a jezdítka pro nejmenší

Vedle klasických tříkolek jsou stále oblíbenější dětská jezdítka a odrážedla – motorky, traktůrky, autíčka apod. I velmi malé děti na nich dokáží vyvinout neuvěřitelnou rychlost, vybavíme je proto pokaždé alespoň ochrannou přilbou, která ochrání jejich křehkou hlavu i před pádem dozadu, na stranu nebo přes řidítka.

Chodník v blízkosti silnice ani obytná zóna nejsou pro jízdu na odrážedle vhodné. V případě zahrady nebo oploceného dětského hřiště v blízkosti silnice dáváme pozor na zajištění vrátek, aby dítě nemohlo v nestrážném okamžiku vyběhnout nebo vjet pod kola aut.



První kilometry na kole

Ochranné pomůcky patří na kolo už od nejútlejšího věku. Začínajícího cyklistu sice neochrání od pádů, zato ho jistě ochrání od odřených loktů a dlaní a jeho hlavu od boulí, šrámů i vážnějších úrazů. Do 10 let nesmí dítě podle zákona samo na silnici. Pokud se rozhodneme i v tomto věku dítěte vyjet společně po silnici, volíme vždy komunikace s menším provozem. Dítě by mělo jet na předpisově vybaveném kole vždy před námi, abychom ho mohli pohledem kontrolovat. Musí bezpečně ovládat jízdu a také znát a dodržovat základní pravidla bezpečnosti, musí nás vždy poslechnout.



Cyklistická helma

Nejčastějším důvodem k hospitalizaci u cyklistických úrazů je v ČR úraz hlavy, který se podílí až 60 % na všech cyklistických úrazech. Vyhláška k tomu jasně říká, že cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy na všech typech komunikací použít ochranou přilbu schváleného typu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě.

Ochranná přilba na kolo snižuje o 85% riziko těžkého poranění hlavy. Hlava dítěte je velice křehká, náraz na tvrdý podklad (asfalt, kámen, obrubník, větev) může při malé rychlosti způsobit nejen otřes mozku, ale i zlomeninu lebky a poškození mozku. Soustředěný úder do hlavy dokáže zabít dospělého již při rychlosti 11km/h. V případě dítěte je tato rychlost ještě menší.

Při pádu nebo srážce se úder do hlavy chráněné helmou rozkládá na větší plochu helmy a je absorbován vnitřní pěnovou výstelkou (deformační zóna). Poškozenou přilbu a přilbu, která vydržela těžký pád, vždy vyměníme za novou. Trhliny ve vnitřní pěně, a tedy snížení funkce helmy, nemusí být vidět pouhým okem.

Dětem bychom měli jít příkladem a nosit helmu těž, ať už jedeme po silnici, cyklostezce nebo jen po ní cestě. A pamatujte: neexistuje nic jako příliš krátká cesta na kole, na kterou „si přece nemusím brát helmu“.

Tip: Helma musí pevně sedět na hlavě a nikde netlačit. Při výběru nechejte pásky helmy rozepnuté a Vaše dítě ať zavrtí hlavou. Helma by se neměla na hlavě hýbat. To také znamená, že helmu vybíráme v kamenném obchodě a ne na internetu. Ať si Vaše dítě také samo vybere barvu či potisk! Spíše pak bude helmu nosit (na výběr mu ale dejte jen z pestrých variant, ty jsou na vozovce lépe vidět). Obecně lze doporučit helmy s plastovým povrchem, protože snižují tření v případě pádu a skluzu po silnici. Ve srovnání s užitkem, který přináší, je helma minimální investice: cena dětské helmy se pohybuje v rozmezí 500,- až 1000,- Kč.

Rukavice a chrániče

Další ochranou při jízdě na kole jsou cyklistické rukavice a chrániče loktů, které ochrání malého cyklistu před silničním lišejem – ošklivými odřeninami o povrch vozovky. I když spadne, nebude ho to tolik bolet, a snáze ho přesvědčíme, aby znovu na kolo nasedl. Praktický je reflexní proužek na rukavicích, protože i za snížené viditelnosti je ukázání změny směru jasně viditelné.

Správná výbava kola

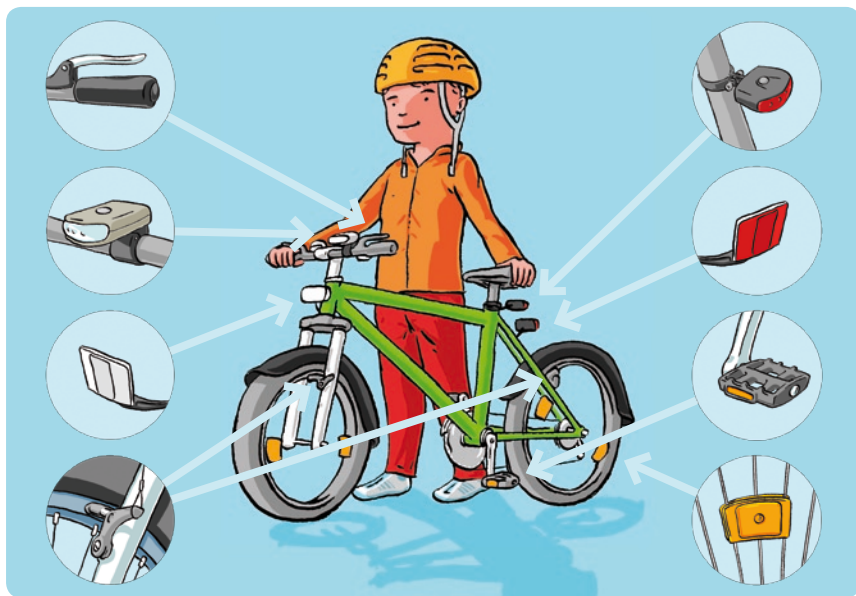
Povinná výbava kola se řídí dvěma zásadami: kolo musí jít zastavit a musí být vidět. Za snížené viditelnosti musí samozřejmě vidět i cyklista. Říditka musí být na konci zaslepena rukojetí.

- **Brzdy:** Dvě, na sobě nezávislé brzdy, se kterými lze odstupňovaně brzdit. Protišlapací brzda je povolena pouze u kol pro děti předškolního věku.
- **Odrazka zadní a přední:** Zadní odrazka musí mít červenou barvu a rozměry minimálně 4x5cm. Musí být umístěna kolmo k silnici i ose kola (s malou tolerancí), lze ji kombinovat s červenou svítlnou. V případě potřeby ji lze nahradit podobným odrazovým materiálem přímo na oblečení cyklisty, nebo jeho botách. Obdobně to platí u odrazky přední, která ale musí být bílá.
- **Odrázky na pedálech:** musí být oranžové barvy a z obou stran pedálů. Lze je nahradit odrazovým materiálem na botách cyklisty.
- **Odrázky na paprscích kol:** alespoň na jednom kole musí být alespoň jedna oboustranná odrazka o stejné ploše jako odrazky přední a zadní, přičemž by měla být na jedné straně minimálně 2 cm široká. Odrazku lze nahradit reflexním pruhem na boku pláště kola, popřípadě odrazovým materiálem na bocích oděvu cyklisty.

- **Světla:** přední bílé světlo by mělo vrhat kužel, jehož osa protíná silnici nejdále 20 metrů před kolem. Nastavení sklonu světla by ale nemělo být příliš blízko před kolo, protože na nerovnosti povrchu se snáze reaguje víme-li o nich trochu s předstihem. Při jízdě po dostatečně osvětlené silnici stačí bílá blinkačka. Zadní červené světlo lze nahradit červenou blinkačkou. Obecně platí, že řidiči si všimnou blikajícího světla dříve než světla souvisle svítícího. Cyklista by měl mít u světel zdroj energie, který vydrží minimálně 1,5 hodiny provozu.

Pro účely vyhlášky o technických požadavcích na jízdní kola se za jízdní kola považují i koloběžky, tříkolky (vícekolky) a tandemy! Sedačka pro přepravu dítěte musí mít pevné opěrky pro nohy a smí se na ní přepravovat pouze dítě mladší 7 let. I pro něj nezapomeňte na helmu.

Vedle povinné výbavy existuje ještě několik dalších doplňků, které nelze než doporučit: blatníky, zvonek a kryt řetězu. Pokud kryt kolo nemá, doporučujeme stáhnout nohavice reflexními svorkami – splní hned dvojí účel.



LeasePlan

It's easier to leaseplan

07 Chemikálie v domácnosti

Nejčastější příčinou dětských otrav jsou léky a nejrůznější domácí nebezpečné chemické látky. Následují otravy jedovatými rostlinami, méně houbami. Rozpoznání a určení otravy u dětí bývá někdy obtížné. Obvykle lze sledovat příznaky jako zvracení, průjem, bolesti břicha, otoky sliznic, dávivý nebo dusivý kašel, závratě či změnu chování, a to i delší dobu po požití. Pokud dítě přímo nepřistihnete, snažte se zjistit, s čím si hrálo, co snědlo. Prohleďte ústa, zda nenajdete zbytky materiálu nebo zbarvení na jazyku, které mohou po konzumaci zanechat např. mnohé barevné části rostlin či léky. Důležité je také prohlédnout kapsy nebo zda si dítě nenasyvalo chemikálii např. za tričko. Pokud neznáte příčinu otravy, vezměte k lékaři vzorek zvratků nebo stolice, pomůžete tím identifikovat nebezpečnou látku.

Každá nebezpečná chemická látka musí být výrobcem ze zákona označena výstražným symbolem (oranžovo-černé značky a písmenné zkratky) a takzvanými R-větami (informace o charakteru rizika) a S-větami (informace o bezpečnosti při zacházení). Např. „R 34“ = Způsobuje poleptání, nebo „S 24“ = Zamezte styku s kůží.

Pro detailní přehled nebezpečných látek, stejně jako úplný seznam R-vět a S-vět navštivte webové stránky www.urazneninahoda.cz.

Tip: Projděte si všechny chemické prostředky, které máte doma, a u každého ověřte, jestli víte, jaké nebezpečí je s ním spojené a jak se zachovat při potřísnění, nebo požití.



Výbušné (E)

Mohou exotermně reagovat (prudké uvolnění tepla a světla) i bez přístupu kyslíku za rychlého vývinu plynu nebo u nich dochází v předem daných zkušebních podmínkách k detonaci a prudkému shoření nebo které při zahřátí vybuchují, jsou-li umístěny v částečně uzavřené nádobě.



Oxidující (O)

Při styku s jinými látkami, zejména hořlavými, vyvolávají vysoce exotermní reakci.



Toxické (T), Vysoce toxické (T+)

Po vdechnutí, požití nebo proniknutí kůží mohou i ve (velmi) malém množství způsobit akutní nebo chronické poškození zdraví nebo smrt.



Vysoce hořlavé (F)

Mohou se samovolně zahřívát a poté vznítit při styku se vzduchem za normální pokojové teploty, normálního atmosférického tlaku a bez přívodu energie. V pevném stavu se mohou snadno vznítit po krátkém styku se zápalným zdrojem a po odstranění zápalného zdroje dále hoří nebo doutnají. V kapalném stavu mají bod vzplanutí nižší než 21°C a nejsou extrémně hořlavé, při styku s vodou nebo vlhkým vzduchem uvolňují vysoce hořlavé plyny v množství nejméně 1 litr/kg/h.



Zdraví škodlivé (Xn) , dráždivé (Xi)

Označení „Xn“ – po vdechnutí, požití nebo po proniknutí kůží mohou způsobit akutní nebo chronické poškození zdraví nebo smrt.

Označení „Xi“ – nemají vlastnosti žiravin, ale při přímém dlouhodobém nebo opakovaném styku s kůží nebo sliznicí mohou vyvolat zánět.



Žíravé (C)

Po styku s živou tkání mohou způsobit její zničení, případně smrt.



Nebezpečné pro životní prostředí (N)

Po proniknutí do životního prostředí představují nebo mohou představovat okamžité nebo opožděné nebezpečí. Označení „N“, nebo věty R52 (Škodlivý pro vodní organizmy), R53 (Může vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky ve vodním prostředí), R59 (Nebezpečný pro ozónovou vrstvu)

Dále existují 4 třídy přípravků, které nemají vlastní výstražný symbol, ale jejich vlastnosti je třeba při nakládání s nimi zohlednit. Při požití nebo průniku kůží rozlišujeme dále následující kategorie: *senzibilizující* (mohou vyvolat přecitlivělost), *karcinogenní* (mohou vyvolat rakovinu), *mutagenní* (mohou vyvolat dědičné genetické změny), *toxické pro reprodukci* (mohou způsobit poškození mužských či ženských reprodukčních funkcí).

Existuje jedna univerzální rada v případě otravy?

Přestože se traduje více variant, nikdy nelze použít jeden způsob první pomoci na všechny typy otrav. Vždy platí, že je nutné konzultovat případ s lékařem, nebo Toxikologickým informačním střediskem. Pokud není kontakt ihned možný, tak:

- Při požití léků podejte několik rozdrcených a v nápoji rozmíchaných tablet aktivního uhlí (tzv. „živočišné uhlí“, např.: Carbosorb nebo Carbotox). Vyvolání zvracení může být v některých případech nebezpečné, jindy navíc i zbytečné, proto by mu měla předcházet konzultace s odborníkem. Žádnou nehodu není radno podceňovat, vždy je třeba, aby o situaci byl informován a o postupu rozhodoval lékař.
- Při požití chemické látky bez porady s odborníkem nevyvolávejte zvracení a nepodávejte mléko! Při požití látky s kyselinou, či louhem se nepokoušejte látku neutralizovat. Kontaktujte lékaře a pokud je Vám doporučeno vyhledat lékařskou pomoc, nezapomeňte vzít sebou přípravek v originálním balení, ale i zbytek požití látky, která již originální obal nemá (odlité přípravky v PET lahvičkách jsou častou příčinou dětských nehod).
- Při požití rostliny vyndejte zbytky z úst a podejte aktivní uhlí. Pokud dochází k otoku a bolestivosti sliznic a okolí úst (např. u difenbachie), chlaďte dutinu ústní pomocí kostek ledu, zmrzliny, nebo nechejte napít chladivého nápoje. Protože v těchto případech může dojít i k udušení postiženého (čím mladší dítě, tím je více ohroženo), je třeba zajistit co nejdříve lékařskou pomoc.

***Ve všech případech se snažte nejprve kontaktovat lékaře, nebo
Toxikologické informační středisko, pokud to není možné,
vyhledejte co možná nejrychleji lékařskou pomoc!***

Existuje non-stop linka, kde mi v případě nehody poradí?

Je to linka Toxikologického informačního střediska (TIS): 224 915 402 nebo 224 919 293 – uložte si tato čísla do mobilního telefonu. Při rozhovoru budete dotázáni na následující otázky. Jsou nezbytné k tomu, aby konzultovaný odborník mohl co nejpřesněji zhodnotit situaci a doporučit odpovídající opatření:

- kdo je postižený, jeho hmotnost a věk,
- jaká látka, v jakém množství a před jakou dobou byla požitá
- jaké má postižený příznaky a jaká opatření byla zatím podniknuta
- kdo a odkud volá, včetně telefonního čísla

Jak si uskladnit přípravky?

Velké množství otrav plyne z přelévání nebezpečných chemických látek do obalů od nápojů. Nejklasičtějším případem jsou „petky“ všech velikostí, které dospělí používají k uskladnění látek lihem počínaje a hnojivem na květiny konče. To, že je láhev dobře popsána nehraje žádnou roli, protože drtivá většina otrav v domácnosti se stane do 4 let věku dítěte. Pokud si potřebujete odlít nebezpečnou chemickou látku, volte obal, který Vaše dítě nezná z kuchyňského stolu (ostatně předepisuje to i zákon o nakládání s takovými látkami) a dodržujte všechna další doporučení ohledně (ne)dostupnosti chemikálií ve Vaší domácnosti.



Při natáčení „Stodvanáctky“ jsem se několikrát setkal s případy, kdy záchranka pomáhala dětem, které „dělaly pokusy“ s chemikáliemi, někdy i na první pohled nijak zvlášť nebezpečnými. A protože sám jsem taky táta, klidně budu až přehnaně opatrný a pokaždé svým dětem budu opakovat to otřepané rodičovské a někdy až otravné: „Dávej pozor!“ Kéž by, tak jako na mě samotného, i na naše diváky působila „Stodvanáctka“ podobně preventivně.



NADACE
nova

08 Hračky a bezpečí



S hračkami se děti setkávají od momentu, kdy udrží předmět v dlani. Hračky jsou v jejich okolí daleko častěji než jiné výrobky běžného užívání. Proto jsou hračky zařazeny do skupiny výrobků, u nichž legislativa EU stanoví bezpečnostní kritéria a další podmínky pro uvedení na trh. Přestože úrazy, způsobené hračkami nepředstavují nejčtenější druh úrazů, nesprávně navržená a vyrobená hračka může pro dítě představovat riziko závažného poškození zdraví.



Hlavními riziky spojenými s používáním hraček jsou:

- dušení prostřednictvím malých součástek (např. kolečka, knoflíkové baterie dostupné i bez použití nástroje, atd. ...) u hraček určených malým dětem,
- otravy těžkými kovy přítomnými například v barvách a ftaláty v plastech, z nichž jsou hračky vyrobeny (jsou to změkčovadla plastů s toxickými účinky, která nejsou v plastu chemicky vázaná a uvolňují se do okolí).

Co dělat, pokud dítě spolkne/vdechne malý kousek hračky?

Při spolknutí nevyvolávejte zvracení a navštivte dětského chirurga. Podle charakteru polknutého předmětu a klinického vyšetření dítěte lékař rozhodne, zda bude dítě hospitalizováno, či se situace zvládne v domácí péči. Většina předmětů vyjde přirozenou cestou, ale průchod trávicím traktem by měl být kontrolován, klinickým vyšetřením, a pokud je předmět rtg-kontrastní pak i na rentgenových snímcích. Doporučuje se dávat dítěti hodně pít, k jídlu zbytkovou stravu (chléb, tmavé pečivo, vločky, ovoce, zeleninu) a kontrolovat stolici. Na druhé straně si stav může vynutit hospitalizaci, endoskopické ošetření v celkové anestezii nebo i operaci.

Při vdechnutí se dítě pravděpodobně nejprve rozkašle a následně se začne dusit. U malého dítěte je třeba vyzkoušet několik poloh, při nichž musí být hlava níže než hrudník, následně dítě opakovaně udeříme rukou mezi lopatky. Možné polohy dítěte:

- hlavou dolů, držíme za kotníky, udeříme 5x mezi lopatky,
- přehneme přes koleno, jednou rukou podpíráme hrudník zespoda a opět 5x udeříme mezi lopatky,

Po úderech kontrolujeme, zda předmět nevypadl do pusy a samozřejmě, jestli dítě dýchá. Pokud se nám podaří odstranit cizí předmět z dýchacích cest, navštivte lékaře. Pokud dítě je v bezvědomí a dýchá, uložte jej stabilně na bok a zavolejte rychlou záchrannou službu (RZP). Pokud se zásah nepodaří, voláme RZP a resuscitujeme.

Jaké zákony zajišťují bezpečnost hraček u nás?

Hračky by měly splňovat základní požadavky EU dané Směrnicí 88/378/EEC (ta nyní prochází zpřísňující revizí a měla by být schválena Komisí EU do konce roku 2008) a Nařízením vlády č.19/2003 (mj. o pravidlech použití značky CE). Hračky uváděné na trh v České republice pro děti pod 3 roky by měly splňovat požadavky Ministerstva zdravotnictví dané vyhláškou č.84/2001 Sb.o hygienických požadavcích na hračky a výrobky pro děti do 3 let.

Jak probíhá certifikace bezpečnosti hraček?



Toto je symbol, jímž jsou certifikovány hračky, které prošly speciálním testováním Institutu pro testování a certifikaci, a.s. ve Zlíně. Taková certifikace je dobrovolná a v současnosti ji v má v ČR 7 firem. Značka je vhodná pro všechny hračky, nejvíce je však žádána pro výrobky určené dětem do 3 let a pro hračky přicházející do styku s potravinami.

- Certifikace začíná posouzením psychologa, který stanoví věkové rozmezí, pro něž je hračka určena a tedy i bezpečná. Následuje analýza rizik spojených jak s předpokládaným správným, tak předvídatelným nesprávným použitím hračky. Z toho vyplyne soubor testů, kterými musí hračka projít.
- Následují testy jsou z následujících oblastí: fyzikální (oblost hran, velikost součástek, tzn. jestli projde testovacím válcem pro malé věci, nosnost u hraček na něž může dítě stoupnout, pevnost v tahu a simulace kousání), chemické a hygienické (soulad s limity těžkých kovů, jako je olovo, kadmium, chrom, a další. . . , volného formaldehydu, ftaláty), elektrické (u hraček s bateriovým zdrojem se prověří přehřívání, popřípadě použití ve vodě), testy hořlavosti (u hraček vycpaných, textilních, nebo s chlupem zkoušky náchylnosti ke vznícení a rychlosti šíření plamene).
- Součástí jsou i pravidelné inspekce u výrobce a odběr vzorků hraček. Bezpečnost hračky nelze posoudit pouze z výrobku samotného a do zkoumání je třeba zahrnout i jeho průchod výrobním a distribučním řetězcem.

Co znamená značka »CE« na hračce?

U hračky, při jejíž výrobě výrobce použil harmonizované české technické normy (popřípadě normy jiného státu, pokud jsou v souladu s normami EU), potvrdí shodu hračky s těmito normami tím, že před uvedením na trh opatří každou hračku označením CE (Conformité Européenne). Označení CE na hračce tedy vyjadřuje, že výrobek splňuje technické požadavky stanovené ve všech právních předpisech, které se na něj vztahují a že byl při posouzení jeho shody dodržen stanovený postup. Potvrzení o shodě tedy nevydává žádný certifikační úřad, ale sám výrobce, nebo jím zmocněný zástupce.

Pouze v případě, že výrobce nepoužil technických norem v plné šíři, nebo takové normy neexistují, musí nechat před uvedením hračky na trh hračku přezkoušet ve státě určených zkušebnách.

Kde se dozvím, které hračky jsou nebezpečné?

Existuje několik webových stránek, pravidelně aktualizujících seznamy hraček, které neodpovídají normám:

- RAPEX: <http://www.spotrebitel.info/rapex.php> – RAPEX je rychlý výstražný informační systém o nebezpečných spotřebitelských výrobcích (bez potravin a farmaceutických výrobků). Jde o databázi zřízenou Evropskou Komisí, která umožňuje výměnu informací mezi členskými státy EU a každý týden vydává přehled problematických výrobků nahlášených v celé EU.
- Česká obchodní inspekce: <http://www.coi.cz/?page=116> – Česká obchodní inspekce je státním orgánem, který kontroluje a dozoruje firmy dodávající výrobky a služby na vnitřní trh ČR, mimo jiné v oblasti jejich bezpečnosti, kvality, označení a souladu s technickými normami.

Mohu sama/sám poznat, že je hračka riziková?

Na první pohled nepoznáte, zda hračka je bezpečná či ne, maximálně můžete hodnotit množství malých částí, které hračka obsahuje. Pro ty nejmenší je jistější kupovat hračky hlavně v „kamenných“ obchodech, označené výrobcem či dovozcem, věkovou skupinou pro kterou jsou určeny, popřípadě se dotázat prodávajícího, pokud máte pochybnosti.



Sdílíme jeden svět

09 Bezpečnost u vody

Léto, prázdniny a dovolená je čas, kdy rodiče i děti vystupují ze zaběhlého stereotypu, dělají nové věci v nových místech a s novými pomůckami. V případě pohybu u vody, plavání a vodních sportů je třeba mít na paměti všechna rizika, která s sebou takto strávené chvíle přináší. Většina úrazů u vody se nepříhoda díky nefunkční výstroji a pomůckám, ani díky nebezpečným podmínkám na daném místě, ale díky nevhodnému a nebezpečnému chování účastníků vodních radovánek.



Vedle tradičnějších vodních zábav popsanych níže existuje i četnost do značné míry specializovaných vodních sportů, které vyžadují výbavu a profesionální školení: potápění, jízda na motorových člunech, vodní lyžování, wind-surfing a kite-surfing.

Bazény a vodní skluzavky

Bazény jsou dnes samozřejmou součástí pobytových dovolených. Několik věcí je dobré ověřit dopředu, než se k bazénu s dítětem vypravíte:

- Má bazén plůtek kolem všech stran se samozavíracími vrátky? Výzkum ukázal, že společně s pečlivým dozorem je právě toto nejúčinnějším preventivním opatřením zabráňujícím utonutí.
- Jaká je v bazénu v jednotlivých místech hloubka? Bazény by měly mít na okrajích štítek, relativně bezpečné skoky do vody jsou možné až od hloubky 1,8 metru. Statistika říká, že při skoku do bazénu se téměř polovina vážných poranění páteře přihodila při první návštěvě u bazénu a více, než čtvrtina při prvním skoku do bazénu.
- Jsou malé bazény a vířivky zakryty pevným materiálem, když nejsou v provozu? Krycí plachty se mohou protrhnout, když na ně dítě stoupne a stejně jako ledová vrstva mu zabrání dostat se zpátky k hladině. U vířivek také doporučujeme zkontrolovat tvar výpustě, do které se při cirkulaci vody může dítě snadno zachytit prsty, nebo vlasy.
- Kde je dosažitelná první pomoc? Zjistěte si umístění plavčíka, popřípadě nejbližší telefon (k tomu je dobré z paměti znát číslo recepce, popřípadě i přesnou adresu místa, kde svou dovolenou trávíte!).

Tip: Při dohledu nad dítětem hrajícím si u vody, mějte na paměti, že malé dítě, když sjede pod hladinu, tak kolem sebe nerozhazuje rukama a nevolá o pomoc. V případě, že by spadlo do vody tak rozhodně nic neuslyšíte.

Tobogány a vodní skluzavky jsou nejen pro děti velice oblíbenou atrakcí. Nezřídka se ale stává, že na skluzavku, která má dojezd typicky do malého bazénu, chodí i neplavci! Stejně tak celá čtvrtina úrazů je otázkou srážky s dalším jezdcem. U malých skluzavek by děti měly stát frontu, ještě než vstoupí na schody, u velkých tobogánů musí mít přímý dohled na schodech. Dojezd skluzavky není v žádném

případě místem na hraní a dítě z něj musí co nejrychleji odejít (ať si například zvykne otírat si oči až poté, co se dostalo na kraj jezdeckého bazénku). Děti by neměly jezdit hlavou napřed, neboť to zvyšuje riziko poranění hlavy a páteře.

Šnorchlování

Kombinace dýchání skrz šnorchl, mlžících se brýlí a vodorovné polohy hlavy, která se nesmí potápět více, než několik centimetrů vyžaduje u dětí trochu nácviku. Děti by měly být samozřejmě plavci s nafukovací vestou, která jim pomůže udržet stabilitu na hladině. Každé dítě by měl mít na starosti jeden zkušený dospělý, s nímž má dítě domluveno několik posunků (např. „ok“ – „ne“ – „následuj mě“ – „pomoz mi“ – „nebezpečí“). Pokud pozorujete svět pod hladinou vysazení z člunu, měli byste oznámit okolním plavidlům, že se kolem Vašeho člunu pohybuje potápěč pomocí tzv. alfa vlajky („Mám dole potápěče, držte se stranou a v malé rychlosti!“). V teplých krajích nezapomeňte na tričko chránící před spálením a samozřejmě výstrahu před dotýkáním se jakýchkoli obyvatel mořského světa. Zopakujte si postup resuscitace.



ALFA VLAJKA

Kanoe a kajak

Může to znít překvapivě, ale četnost převržení na kanoi, či kajaku je zhruba stejná bez ohledu na klid vody, na které se plavidlo pohybuje. Většina utonutí je způsobena právě převržením lodě bez záchranné vesty a celých 85 % utonutí při jízdě ve člunu lze předejít právě používáním nafukovacích vestiček. Děti také zpravidla nevydrží sedět v klidu, zvláště pokud jsou ještě příliš malé, než aby mohly (byť jen na oko) pádlovat. Dítě ke kanoi nikdy nepřivazujte. V klidu si několikrát nacvičte přidržování se převráceného plavidla a následné nastoupení. Děti vážící méně než 45 kg nejsou na kajaku rovnocennými partnery a měly by jet pouze jako třetí osoba na kajaku se dvěma dospělými, všichni samozřejmě vybaveni záchrannou vestou. Dítě by mělo vědět, že nikdy nesmí naklánět ramena za okraj lodě, sbírat předměty na hladině a v případě, že chce změnit polohu, tak vždy jen s asistencí dospělého. Výlet s mnoha dětmi by měl být doprovázen samostatnou záchrannou lodí.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Publikaci konzultovali

Na přípravě textu publikace se autorstvem nebo konzultací podíleli následující odborníci:

Marcela Špinková, VFN v Praze – vybava lékárníčky, materiál, nástroje, léky

MUDr. Renata Čibochová, Dětská neurologická klinika UK 2. LF – motorický vývoj dítěte

Ing. Michal Langer, Henkotex, s.r.o. – značení nebezpečných látek

MUDr. Hana Rakovcová, Toxikologické informační středisko – první pomoc při otravě

MUDr. Eva Matoušková, Klinika dětské chirurgie a traumatologie – bezpečné hračky, spolknutí

Jarka Marková, Mládež Českého červeného kříže – bezpečné hračky, vdechnutí

Ing. Ludmila Antošová, Oddělení certifikace hraček, ITC, a.s. – testy hraček

Použité zdroje

Norman N. and Vincenten J.: Protecting children and youths in water recreation: Safety guidelines for service providers. Amsterdam: European Child Safety Alliance, Eurosafe; 2008.

Sedlák M., Grivna M. a Číhalová J.: Na kolo jen s přílbou, In *Pediatric pro praxi* 2007/2, str. 122-124

Čibochová, R.: Psychomotorický vývoj dítěte v prvním roce života, In *Pediatric pro praxi* 2004/6, str. 291-297

HARTMANN



Praktická domácí lékárnička

První pomoc vždy po ruce



v praktickém obalu

základní prostředky
první pomoci na
jednom místěvolný prostor pro
léky osobní potřeby

S malými dětmi se drobným úrazům prostě nevyhneme. Jsou běžnou součástí dětského objevování světa. Proto je dobré mít po ruce **Praktickou domácí lékárničku HARTMANN**. Ta je sestavena podle doporučení lékařů a obsahuje všechny zdravotnické výrobky potřebné pro první pomoc. Její součástí je i brožura s informacemi, jak správně první pomoc poskytnout. Navíc je zde vyčleněn i prostor pro Vaše vlastní léky či další zdravotnické prostředky, které používáte. Díky pevnému plastovému obalu zůstává vše na svém místě a nedochází k mechanickému poškození léků.

Praktickou domácí lékárničku HARTMANN zakoupíte v lékárnách a vybraných drogeriích.

DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA
MATERIÁLDOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA
LÉKY

OCHRANĚ POJÍZDY

MOTORICKÝ VÝVOJ
A BEZPEČÍ

AUTOSADÁČKY

BEZPEČNÁ VÝBAVA
PRO MALÉ CYKLISTYCHEMICKÉ
V DOMÁCNOSTI

HRÁČKY A BEZPEČÍ

BEZPEČNOST U VODY

PARALEN, CO ZNÁŠ,
TEĎ PRO DĚTI MÁŠ.



SNÍŽUJE HOREČKU, TLUMÍ BOLEST.
Obsahuje paracetamol. K vnitřnímu užití. Číslo schválení přílohy k etiketě.

www.paralen.cz

Zentiva, a.s.

U kabelovny 130
102 37 Praha 10
Dolní Měcholupy
Česká republika

Tel.: +420 267 241 111
Fax: +420 272 782 402
E-mail: mucosin@zentiva.cz
Internet: www.mucosin.cz

ZENTIVA



Johnson's®
baby
SOOTHING
naturals™



Suché dětské pokožce navrací její pohádkovou jemnost a hebkost

Nová řada přírodní dětské kosmetiky JOHNSON'S® Baby SOOTHING NATURALS™

- Zmírňuje příznaky suché pokožky i velmi suchých míst již po prvním použití.
- Obsahuje jedinečnou kombinaci přírodních látek: čisté vitamínu E, výtažků z listů olivovníku a pro pokožku nezbytných minerálů.
- Obsahuje aktivní výtažky z rostlin (rostlinné oleje, výtažky z aloe vera).
- Bez obsahu umělých barviv a parfemací*, které by mohly způsobovat alergie.
- Vyvinuto s dětskými lékaři, testováno dermatology.
- Vhodné již od novorozeneckého věku.



Klinická studie prokázala, že po 1 týdnu používání mycího gelu a tělového mléka (nebo krému) došlo u suché pokožky ke:

- zmírnění suchosti o 88 %
- zmírnění zarudnutí o 96 %
- zmírnění hrubosti o 92 %
- zvýšení úrovně hydratace o více než 40 %

* Neobsahují žádnou z 26 parfemací, potenciálních alergenů podle Směrnice EU o kosmetických výrobcích 76/768/EEC.



Hydratační tělové mléko JOHNSON'S® Baby SOOTHING NATURALS™ je používáno v 98 % porodnic v České republice.

Více informací na: www.peceodite.cz





Mercedes-Benz

Dětské zádržné systémy Mercedes-Benz disponují automatickým rozpoznáním dětské sedačky (AKSE). Je-li vozidlo vybaveno systémem AKSE, tato technologie automaticky deaktivuje čelní airbag spolujezdce, jakmile je na sedadle spolujezdce instalována dětská sedačka s AKSE. Všechny dětské sedačky jsou k dispozici také pro vozidla bez ukotvení ISOFIX. Další informace o programu dětské bezpečnosti společnosti Mercedes-Benz získáte u vašeho prodejce Mercedes-Benz.



Dětská sedačka »BABY-SAFE plus«

Optimální bezpečnost díky hluboké skořepině sedačky pro maximální ochranu při bočním nárazu. Speciální čalounění pro odlehčení zejména citlivých částí těla nejmenších dětí ve věku do cca 15 měsíců (13 kg). Snímatelný a prateľný potah v dekore »DaimlerSquare«.



Dětská sedačka »DUO plus«

Vysoká bezpečnost pro malé děti od cca 8 měsíců do 4 let (9 až 18 kg). Sériově vybavena, mimo jiné, TopTetherem, doplňkovým pásem k upevnění horní části, výškově nastavitelným pásem a odvětrávacími kanálky. S AKSE a ukotvením ISOFIX. Nastavitelný sklon. Snímatelný a prateľný potah v dekore »DaimlerSquare«.



Dětská sedačka »KID«

Zvýšení sedadla s výškově nastavitelným opěradlem. Boční vedení pásu slouží k tomu, aby bederní pás neskouzl do oblasti břicha dítěte. Volitelně k dispozici s AKSE. Pro děti od cca 3,5 do 12 let (15 až 36 kg). Snímatelný a prateľný potah v dekore »DaimlerSquare«.



It's easier to leaseplan

PŘEDNÍ SVĚTOVÁ SPOLEČNOST PRO SPRÁVU VOZOVÉHO PARKU A VOZIDEL

LeasePlan ČR, s.r.o.

Office Park Nové Butovice

Bucharova 1423/6, 158 00 Praha 13

Tel.: +420 222 829 210, 211 Fax: +420 222 829 391

www.leaseplan.cz

Opravdový **operativní leasing** pro velké i malé

Stát se klientem **LeasePlanu** znamená získat opravdového partnera. Základem služeb světového i českého lídra **operativního leasingu** je profesionální přístup k zákazníkovi. Ještě než uzavře smlouvu s novým klientem, analyzuje firemní autopark a navrhne **optimální řešení** jeho správy. V průběhu kontraktu na sebe převezme veškerou starost o klientova vozidla, pravidelně jej informuje o stavu vozové flotily a navrhuje její další vylepšení. Pokud se zákazník dostane do problému, **LeasePlan je vždy nablízku**. Sedm dní v týdnu, 24 hodin denně. Na LeasePlan se můžete spolehnout. U skutečných partnerů to ani nemůže být jinak.



DOMÁCÍ LEKÁRNIČKA
MATERIÁL

DOMÁCÍ LEKÁRNIČKA
LEKY

OCHRANĚ POMŮCKY

MOTORICKÝ VÝVOJ
A BEZPEČÍ

AUTOSEDAČKY

BEZPEČNÁ VÝBAVA
PRO MALÉ CYKLISTY

CHEMIKÁLIE
V DOMÁCNOSTI

HRAČKY A BEZPEČÍ

BEZPEČNOST U VODY



Výběr

Reader's Digest



TVŮRIVÉ NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ DĚTI

Pustte se do zkoumání knihy **Tvůřivé nápady pro šikovné děti!** Děti se smyslem pro tvůrčí zábavu si tuto knihu zamilují, najdou v ní totiž více než 100 projektů a inspirací pro každou příležitost. Pokynům budete dobře rozumět a pomohou vám i obrázky znázorňující postup krok za krokem, takže se do těchto veselých námětů můžete s radostí pustit. Dětem i jejich rodičům se bude líbit velká pestrost této knihy – najdou v ní umělecké předměty z celého světa, inspiraci na výzdobu k hlavním svátkům v roce, návrhy her, které si děti samy vyrobí, a mnoho a mnoho dalších námětů.



TVŮRIVÉ NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ DĚTI

Je velmi snadné předcházet rizikům, která mohou ohrozit zdraví a životy našich dětí – pokud o nich víme. Proto dlouhodobě podporujeme projekt Dětsví bez úrazů.

Stačí málo a váš domov bude bezpečnější!



Raiffeisen
STAVEBNÍ SPOŘITELNA
Specialisté na moderní bydlení



Vytvořme pro děti bezpečné prostředí a naučme je chránit se před úrazy.

Generální partner:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Projekt Dětsví bez úrazů i nadále podporují partneři:

zENTIVA

Johnson & Johnson



Mercedes-Benz



**X Raiffeisen
STAVEBNÍ SPOŘITELNA**



LeasePlan
Fleet Management
In Motion

www.uzazneninahoda.cz



Kampaň Úraz není náhoda realizuje obecně prospěšná společnost Dětsví bez úrazů a navazuje tak na dřívější aktivity projektu Dětsví bez úrazů.