

Léto, prázdniny, dovolené – buďte opatrní!

Letní prázdniny. Dva měsíce bez školních povinností, kdy teplé dny lákají ke hrám a sportovním aktivitám. Nedostatečný dohled dospělých, přecenění schopností, podcenění rizika, chybějící bezpečnostní pomůcky – to jsou hlavní příčiny následných dětských úrazů a zvýšeného počtu zásahů zdravotnické záchranné služby.

Obvyklým důvodem zranění dětí při sportu a venkovních aktivitách je absence bezpečnostních pomůcek. Ty v případě pádu dokáží úrazu mnohdy zcela zabránit, nebo alespoň rozsah zranění zmírnit. Základní, a pro děti povinnou ochrannou pomůckou, je přilba – a to nejen při jízdě na kole. Měla by být samozřejmostí také při jízdě na koloběžce, skateboardu nebo bruslích.

Se vzrůstající oblibou zahradního grilování stoupá i počet popálenin. Tato poranění jsou velmi bolestivá a traumatizující a jejich hojení dlouhodobé. Dalším velkým rizikem jsou zahradní bazény a jezírka. Při jízdě autem by mělo být samozřejmostí použití bezpečnostních pásů a dětských zádržných systémů.

Letní zdravotní rizika se však nevyhýbají ani dospělým. Tento trend je obecně ovlivněn zvýšenou aktivitou všech obyvatel – cestováním, sportováním, při kterém lidé neodhadnou své síly, zahrádkařením, kutilstvím.

SPORT

Nepřeceňujte své síly, zejména pokud během roku pravidelně nesportujete. Pro sport si vybírejte terén, který odpovídá vašim silám a schopnostem. Nepodceňujte bezpečnost a používejte ochranné prostředky, například přilby a chrániče.

KOUPÁNÍ

Dbejte na dodržování známých pravidel: neskákat do neznámé vody či nechodit do vody rozehřátí. Opatrní by měli být především kardiaci, epileptici, lidé s vysokým krevním tlakem a všichni, kdo trpí nějakým chronickým onemocněním. Malé děti u vody vždy hlídejte. Kruhy na koupání a rukávky nejsou v žádném případě plnohodnotnou ochranou neplavců.

POBYT NA SLUNCI

Vystavení pokožky slunečním paprskům by nemělo být náraz, ale postupné. Nezapomínejte na kvalitní opalovací krémy, čepici a sluneční brýle. Vyhněte se tak spáleninám, úžehu, který vzniká při pobytu na slunci, či úpalu, který je způsoben pobytem v horkém prostředí. Nepodceňujte svůj aktuální zdravotní stav a dodržujte pitný režim, úměrně se oblékejte, noste pokrývku hlavy.

DOPRAVNÍ NEHODY

O prázdninách vyjíždí na silnice mnoho řidičů, kteří nejsou zvyklí na běžný provoz a často nedokážou odhadnout své schopnosti. V letním horku se navíc i nejzkušenější řidič mnohem rychleji unaví a ztratí na ostražitosti. Jakmile za volantem pocítíte únavu nebo slabo z přehřátí, zastavte, nadýchejte se čerstvého vzduchu, napijte se, udělejte si přestávku nebo si i na chvíli zdímněte.

ALKOHOL

Především o prázdninách mládež experimentuje s drogami a alkoholem, a tak naši záchranáři

často ošetřují nezletilé intoxikované osoby. Alkohol snižuje odhad míry rizika a lidé pod jeho vlivem přeceňují své schopnosti i síly.