

# ÚRAZY A NEBEZPEČÍ PŘI ZIMNÍCH SPORTECH

*Je velice smutné, že nejvíce úrazů dětí je právě při sportu. My se teď budeme bavit o zimních sportech.*

## **SÁŇKOVÁNÍ**

*Ať už jedete na saních, bobech, pekáči nebo třeba igelitovém pytli, sáňkování vždy bylo a je jednou z nejoblíbenějších zimních aktivit. Ale i u sáňkování musí být dodržena určitá pravidla!*

➤ **Nikdy nesáňkovat u silnice!**

I když kopec vypadá bezpečně a vypadá to, že zabrzdit nebude žádný problém - neriskovat! Řidič jedoucího vozidla si nemusí jezdce všimnout a náraz do jedoucího vozu nemusí pokaždé končit jen několika pohmožděninami

➤ **Nikdy nesáňkovat za tmy!**

Věci a předměty, kterých si za denního světla ani nevšimáme nebo je nevnímáme se za tmy mohou změnit v nebezpečí! Kmen stromu, větší keř, kameny... užívejte si sáňkování jenom po dobu, dokud je vidět. Nezapomeňte si nechat ještě časovou rezervu na návrat domů!

➤ **Nikdy nezůstávat sám nebo poslední**

Nikdy se nedá předvídat, jestli se něco nestane. Úraz ve velké skupině lidí se dá vyřešit podstatně snáz, než když venku, za tmy, zůstane jen jeden člověk. Nehody jsou přece tak časté! Když spadnete, bouchnete se do hlavy, zůstanete v bezvědomí... než vás někdo za tmy najde, můžete i zmrznout

➤ **Rodiče musí vědět, kde jste**

Pokud jdete sáňkovat jinam než jen před svůj dům, určitě rodičům řekněte, nebo nechte vzkaz, kam přesně jdete. Pokud by se vám skutečně něco stalo, udání místa výrazně napomůže při vašem hledání

➤ **Být viděn**

Důležité pravidlo je, vidět a být viděn! Opatřete si bundy či kalhoty reflexními proužky. Nechcete přece být „neviditelným“ chodcem, kterého při cestě ze sáňkování srazí auto.

# LYŽOVÁNÍ

*Platí zde stejná pravidla jako při sáňkování, tedy:*

- **Nelyžovat u silnice!**
  - **Nelyžovat za tmy!**
  - **Nezůstávat sám nebo poslední!**
  - **Rodiče musí vědět, kde jste**
  - **Být viděn**
  - **Být velice opatrný!**
- při lyžování obzvláště platí pravidlo „nepředvádět se“, (podívej jak rychle sjedu ten kopec a vůbec nemusím brzdit). Pokud lyžujete v lese, jezděte skutečně opatrně, na cestách jsou většinou překážky, (větvičky, šišky), často způsobují pády. Při velké rychlosti mohou být hodně nebezpečné úrazy. Když cítíte, že budete padat, zkuste padat na zadek. Je to míň bolestivější a zranitelnější místo než obličej či celá hlava.
- **Bud'te hodně oblečení!**
- lyžování je většinou časově náročné, bud'te hodně a vhodně oblečení! Nezapomínejte na čepici, šálu, rukavice, hodně teplé ponožky, teplou bundu, nejlépe nepromokové kalhoty. Při dlouhých túrách nezapomínejte na dostatek jídla a tekutin!

# BRUSLENÍ

*Opět zde platí stejná pravidla jako u předchozích:*

- **Nebruslit za tmy!**
- **Nezůstávat sám nebo poslední!**
- **Rodiče musí vědět, kde jste**
- **Být viděn**
- **Být velice opatrný!**

NIKDY nechoďte na led, který neznáte, na kterém nikdo jiný není, který je u krajů tenký (tj. je vidět tekoucí voda). Netýká se to jen bruslení, ale také PŘECHÁZENÍ přes zamrzlé vodní plochy. Ale přesto několik rad, co dělat, když se prolomí led:

## Prolomení ledu

*Co dělat u zamrzlého rybníka?*

- nevstupovat na led, dokud se nepřesvědčíte o jeho síle a pevnosti
- když led začne pod nohama nečekaně praskat, ihned si lehnout, roztáhnout ruce a nohy (a rozložit tak svou váhu), doplazít se ke kraji rybníka a vylézt na břeh. Nebo zůstat ležet a volat - buď zatelefonovat mobilem, nebo normálně křičet, řvát, upozornit na sebe. Lidé na břehu mohou zajistit pomoc.

### ***Co dělat, když jsem sám a probořím se?***

- především nezmatkovat a nepanikařit
- když jsi pod vodou, prudce vykopni nohama a snaž se vynořit (díra zespodu vypadá jako světlé místo)
- polož paže zeširoka na povrch ledu, abys rozložil svou váhu, prudkými kopanci se snaž položit co nejdál na led

### ***Pokud se však led stále bortí a neudrží se, je třeba zvolit jiný způsob***

- vyhlídni si nejkratší cestu ke břehu a začni si prolamovat cestu rukama
- čas od času můžeš vyzkoušet, jestli by na led nešlo vylézt (tento způsob je samozřejmě možný, pokud je led opravdu slabý a ty nejsi příliš vzdálen od pevniny)
- rozhodně se ve vodě moc nerozmýšlej, po čase bys mohl dostat křeče do nohou a hodně prochladnout po celém těle

### ***Co když se probořil kamarád?***

- pokud je nešťastník blízko u břehu, podat mu větev, hokejku, dlouhou tyč, pásek, aby se zachytil
- pokud je dál, dá se k němu přiblížit jedině opatrným plížením po ledu
- pokud však led i pod zachráncem praská, musí se okamžitě vrátit
- pokud je zachránců víc, drží svého druha před sebou za kotníky
- z dostatečné blízkosti pak podat topícímu se větev, hokejku, bundu atd. , nešťastník by se měl zachytit předmětu a vytáhnout se na led
- všichni se pak doplazí zpátky na břeh

# Omrzliny

## *Jak poznám, že mám omrzliny?*

- omrzliny nejčastěji postihují výběžky těla (chodidla, prsty u nohou a na rukou, nos, uši), protože ty trpí v chladném počasí nedostatečným prokrvením
- ve chvíli, kdy kůže začíná mrznout, je cítit lehké svědění a píchání
- potom již omrzlé části znecitliví
- omrzliny se dělí na tři stupně podle hloubky poškození
- při prvním stupni je kůže bledá, nafialovělá a málo citlivá
- zahřívání způsobuje bolest
- při druhém stupni naskakují puchýře a kůže je voskově žlutá a necitlivá
- třetí stupeň je velmi vážný, zmrzlé části jsou velmi křehké, po rozmrznutí se rozpadají, tkáň nenávratně odumřela

## *Co dělat s omrzlinami I. a II. stupně?*

- na počátku, kdy kůže začíná teprve namrzat a cítíme svědění a píchání, pomůže jemná masáž postižených míst, která do nich vžene krev
- ve chvíli, kdy jsou místa již málo citlivá, je třeba jemně svléknout zmrzlou část oděvu
- opatrně zahřívát a udržovat v suchu, teple a sterilním prostředí
- ponořit omrzlé části do vlažné či teplé vody (nikoliv však do horké)
- postiženou část těla neohřívát nad ohněm ani nedávat příliš blízko zdroje tepla
- puchýře rozhodně nestrhávat
- nemazat žádnými olejčky nebo mastmi
- přikrýt sterilním obvazem, zabalit do přikrývky

- postiženému podávat teplé nápoje
- s omrzlinami II. stupně je třeba vyhledat lékařskou pomoc

***A co s omrzlinami III. stupně?***

- tady už pomůže jedině lékař
- než přijede odborná pomoc, udržovat postiženého v suchu a teple
- kontrolovat jeho životní funkce
- nesnažit se hýbat s omrzlými končetinami

**DRUHÝ TEST: JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ**  
**O BEZPEČNOSTI PŘI ZIMNÍCH SPORTECH?**

1. **Když jdeš sáňkovat, bobovat nebo lyžovat, jaké si na to vybereš místo?**
  - a) kdekoli, kde je nejvíce sněhu
  - b) někde kde není silnice nebo cesta, po které by mohlo jet auto
  - c) jdu tam, kde je nejvíc dětí, bude tam největší legrace
  
2. **Kdy jdeš sáňkovat, bobovat nebo lyžovat?**
  - a) jenom za světla, za šera už jsem na cestě domů
  - b) kdykoli, kdy na to mám čas a chuť a přírodní podmínky
  - c) klidně i potmě, to je pak největší zábava
  
3. **Když jdeš lyžovat nebo sáňkovat, zůstaneš potom na cestě či svahu sám nebo sama?**
  - a) proč ne, mě se nikdy nemůže nic stát
  - b) konečně mám pro sebe volný celý kopec a nemusím se nikomu vyhýbat!
  - c) nikdy nezůstanu poslední, kdyby se mi něco stalo, nemuseli by mě najít včas
  
4. **Když někam jdeš sportovat, říkáš rodičům, kam jdeš?**
  - a) ano, vždycky. Měli by vědět, kde se pohybuji
  - b) ne, proč? Už jsem velká a nemusím se nikomu zodpovídat
  - c) snažím se to pokaždé říct. Když nejsou náhodou doma, napíšu jim alespoň písemný vzkaz, kam jsem šel (nebo šla), s kým a kdy přibližně se vrátím.
  
5. **Na zimní sporty je dobré mít reflexní nášivky (proužky na oděvu , které svítí, pokud na nás posvítí např. projíždějící auto).**
  - a) reflexní nášivky nemám, ale řeknu rodičům, aby mi je pořídili. Není to moc drahé a může mi to zachránit život
  - b) nechci a nebudu nosit reflexní nášivky, je to pro mrňata
  - c) nášivky nemám, nebudu si přece ničit značkovou a drahou bundu!



**6. Stojíš u zamrzlého rybníka a paprsky sluníčka se odrážejí na lesklé ploše. Nikde nikdo není a ty máš hrozně velkou chuť vstoupit na led a trochu se projít nebo sklouznout.**

**Co uděláš?**

- a) hodím na led kámen nebo větev, když led nepraskne, tak tam vstoupím
- b) normálně se jdu po ledu projít, však kdyby náhodou praskal, tak jistě stihnu doběhnout na břeh
- c) v žádném případě na led nevstoupím, pokud jsem tam sám a nikdo v mém okolí není

**7. Přece jenom jsi na led vstoupil (nebo vstoupila). Led ale začne nečekaně praskat.**

**Co uděláš?**

- a) rozběhnu se po ledě ke břehu a volám hlasitě o pomoc
- b) lehnu si hned na led, rozložím váhu svého těla, doplazím se ke kraji rybníka a vylezu na břeh. Taky můžu zůstat ležet na ledu a volat o pomoc (křikem nebo mobilem)
- c) lehnu si na led, ani nedutám a doufám, že si mě někdo všimne

**8. Stalo se to nejhorší co se mohlo stát. Jsi sám nebo sama a led se pod tebou prolomí.**

**Co uděláš?**

- a) začnu zmatkovat, mávat rukama, volat o pomoc
- b) snažím se vynořit zpoza ledu na hladinu (vím, že díra v ledu vypadá zespodu jako světlé místo)
- c) zkusím pod ledem plavat ke břehu

**9. Podařilo se ti vyplavat dírou v ledu na ledovou plochu. Sotva se ale lokty opřeš o led, začne praskat a bortit se. Co uděláš?**

- a) vyhlídnu si nejkratší cestu ke břehu a začnu si cestu v ledu prolamovat rukama. Čas od času zkusím, jestli by už nešlo na led vylézt (jestli už není pevnější)
- b) přemýšlím, co budu dělat. Křičím co nejhlasitěji o pomoc a doufám, že mě někdo uslyší a zachrání
- c) neustále se snažím vylézt na led, i když pode mnou pořád praská. Jednou se to přece povést musí!

**10. Naštěstí jsem tak chytrá, že na led nelezu, když na něm nevidím chodit nebo bruslit jiné. Ale můj kamarád tak chytrý není a na led přesto vleze. Led je dosud tenký a tak se pod kamarádem proboří. Co můžeš pro jeho záchranu udělat?**

- a) pokud je blízko u břehu, podám mu větev, hokejku nebo něco, čeho by se mohl zachytit. Pokud je dál od břehu, odběhnu pro pomoc
- b) ať se proboří jak chce daleko od břehu, v každém případě volám o pomoc nebo mobilem volám hasiče, sanitku nebo policii
- c) pokud je blízko u břehu, podám mu větev, hokejku nebo něco, čeho by se mohl zachytit. Pokud je daleko, mohu se k němu přiblížit jedině opatrným plížením po ledu. Zkusím ho v této poloze vytáhnout na kraj ledu, ale kdyby led začal praskat i pode mnou, doplazím se na břeh a začnu přemýšlet nad jinou možností.

**11. Jak můžu pomoci někomu, kdo má omrzliny prvního stupně?**

- a) zahřeji postiženou část nad ohněm nebo nad radiátorem či jiným zdrojem tepla
- b) opatrně budu postiženou část těla zahřívat a udržovat v suchu a teple, ponořím omrzlé části do vlažné vody
- c) strhnu puchýře a potřu postižená místa olejíčkem nebo mastí

**Řešení testu:**

1b

2a

3c

4c

5a

6c

7b

8b

9a

10c

11b