



RESCUE TEAM SLOVAKIA
občianske združenie

*Motto:
Každý život sa ráta...
Ako vždy, ide o sekundy...*

Žilina 30. mája 2011

Vážení rodičia,

prostredníctvom triednych učiteľov sa Vám chceme prihovoriť týmto otvoreným listom.

Blížia sa dvojmesačné prázdniny, čas radostí detí a čas spoločných dovolení. Pre deti však prázdniny prinášajú aj niektoré riziká o ktorých treba vedieť, aby ste sa vyvarovali nepríjemnostiam, ktorým sa dá vyhnúť, ak na ne vopred myslíte a ste na ne pripravení. **V čase prázdnin je totiž až 100% nárast detských úrazov.**

V období rokov 2000 až 2009 klesla o 58 % úmrtnosť u detí a mladistvých na Slovensku vo vekovej kategórii 5 až 19 rokov z dôvodu úrazov.

Za dosiahnuté pozitívne výsledky patrí poďakovanie aj Vám, rodičom, ktorí spolupracujete s pedagógmi. Základné školy sú kľúčovým pilierom spoločnosti vo vzdelávaní a výchove. Každý rodič a učiteľ, ktorý sa venuje okrem iného aj prevencii ako takej, prevencii úrazov, násilia a kriminality, či prevencii v oblasti návykových látok alebo iných negatívnych spoločenských javov, si zaslúži úctu a ocenenie. Poďakovanie patrí aj každej škole, ktorá sa zapojila do vyučovania voliteľného preventívno-vzdelávacieho predmetu Mladý záchranár. Ste vzácní ľudia, pretože chránite to najcennejšie a ničím nenahraditeľné, chránite zdravie a životy detí.

V Slovenskej republike priemerne ročne zomrie viac ako 100 detí a mladistvých do 19 rokov, približne 1 000 detí a mladistvých sa zraní tak, že majú trvalé následky, 10 000 detí je hospitalizovaných a celkovo sa zraní približne 150 000 detí. Na Slovensku je ročne viac ako 1 000 otráv detí a niekoľko z nich končí aj smrťou.

Vychádzajúc z tejto nelichotivej štatistiky chceme Vašu pozornosť upriamiť na hlavné prázdninové riziká a možnosti, ako predísť alebo aspoň znížiť úrazovosť detí.

Na vysokej úrazovosti detí sa nemalou mierou podieľa cestná premávka. Dopravné úrazy predstavujú samostatnú kapitolu detskej úrazovosti, pričom často končia fatálne alebo predstavujú polytraumy s doživotnými následkami.

1. dopravné nehody predstavujú 21% podiel úrazovosti detí:

1.1. dieťa chodec:

- naučte dieťa správne prechádzať cez cestu, chodiť po ľavej strane cesty, pokiaľ chodník nie je súčasťou cesty
- počas zníženej viditeľnosti zabezpečte, aby dieťa malo na sebe reflexné bezpečnostné prvky
- vedzte deti k tomu, aby sa nehrávali na ceste alebo v jej blízkosti, v blízkosti železničnej trate, vodných tokov a plôch.

1.2. dieťa cyklista:

- **cyklistické prilby až v 80% zamedzujú smrteľným úrazom cyklistov**
Ročne niekoľko sto detí utrpí vážne úrazy hlavy po páde z bicykla alebo kolieskových korčúl, kolobežky, či skateboardu. Niektoré tieto úrazy končia smrťou a desiatky detí má trvalé následky.
Zabezpečte, aby Vaše dieťa nosilo pri bicyklovaní vždy cyklistickú prilbu. Cyklistická prilba musí presne obopínať hlavu a musí byť pevne upnutá. Prikazuje to aj zákon!
- pravidelne kontrolujte technický stav bicykla
- dbajte na to, aby sa dieťa bicyklovalo mimo hlavných ciest
- učte dieťa ovládať a dodržiavať pravidlá cestnej premávky
- pri jazde na kolieskových korčuliach alebo skateboarde zabezpečte, aby dieťa okrem prilby používalo aj chrániče kolien, lakťov a rukavice.

1.3. dieťa v motorovom vozidle:

- **správne použitý bezpečnostný pás znižuje riziko usmrtenia až o 61 %**
- každé dieťa do výšky 150 cm a do hmotnosti 36 kg musí byť umiestnené v certifikovanej detskej sedačke. Ak dieťa prevyšuje výškou alebo hmotnosťou túto hranicu, musí byť pripútané bezpečnostným pásom.
- najčastejšia príčina smrteľných úrazov detí vo vozidle je neprimeraná rýchlosť najmä na mokrej vozovke. Na slovenských cestách ročne zomiera okolo 50 detí a mladistvých. Väčšina detí zomiera ako spolujazdec v motorovom vozidle. Motoristi, jazdite preto zodpovednejšie a opatrnejšie, takto si chránite navzájom ľudské životy!

1.4. rodič motorista:

- ak zaregistrujete hrajúce sa deti na ceste alebo v jej blízkosti, preventívne znížte rýchlosť svojho vozidla, prípadne dajte o sebe vedieť krátkym aspoň dvojitým zatrubením
- deti sú impulzívne a do veku 12 rokov nevedia správne vyhodnotiť dopravnú situáciu a nemôžu ani správne reagovať. Reakčný čas, t. j. čas, za ktorý dieťa začne na nebezpečenstvo reagovať, u 5 ročného dieťaťa je dvojnásobný oproti dospelaj osobe a dievčatá reagujú pomalšie ako chlapci. Preto deti, ktoré sa hrajú pri ceste, tak často podbehnú tesne pred blížiac sa auto, alebo náhle vstúpia do vozovky.
- dieťa na bicykli alebo na kolieskových korčuliach obchádzajte pomaly so zvýšenou opatrnosťou, s odstupom minimálne dva metre.

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

- vytvorte bezpečný domov a bezpečné prostredie pre dieťa
- nenechávajte deti samé doma, je to veľmi nebezpečné. Počas Vašej neprítomnosti dbajte vo zvýšenej miere na zabezpečenie vhodného dozoru k deťom.
- pri menších deťoch dbajte na prevenciu pred pádmi, popáleninami (dbajte na prevenciu popálení aj pri grilovaní v prírode), obareninami, úrazom elektrickým prúdom a otravami
- pri otrave vždy konzultujte poskytnutie predlekárskej prvej pomoci na tel. čísle 155, prípadne na 24-hodinovej pohotovostnej linke Národného toxikologického informačného centra (www.ntic.sk) 02/5477 4166 alebo 0911 166 066.
- držte mimo dosahu menších detí zápalky, lieky, chemické, čistiace a horľavé látky, ostré predmety, prípadne malé predmety.

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

- pri športových aktivitách nepodceňujte ich špecifické riziká
- do hôr patrí pevná obuv, pršíplášť a náhradné oblečenie
- naučte deti rozoznávať búrkové mraky a ako sa správať pred a počas búrky
- dbajte, aby deti rešpektovali prírodu a všetko, čo je v nej
- nepreceňujte svoje sily a schopnosti
- dbajte na dodržiavanie pitného režimu, pri pohybových aktivitách deti potrebujú oveľa viac tekutín ako dospelí.

4. pobyt pri vode - na Slovensku sa ročne utopí okolo 20 detí a 130 dospelých:

- dbajte, aby deti do neznámej vody neskákali šípku hlavou, mohli by si spôsobiť úraz hlavy, poškodiť krčnú chrbticu, čo môže spôsobiť utopenie prípadne trvalé následky
- **nenechávajte deti bez dozoru pri vode. Štatistiky uvádzajú, že až 80 % detí sa utopí pri dozore svojich rodičov alebo blízkych.** Aj krátke rozptýlenie dospelého (telefonovanie, čítanie knihy, jedenie, rozhovor), pri ktorom stratí očný kontakt s dieťaťom, môže spôsobiť utopenie dieťaťa. Dieťa sa v zlomku sekundy a v tichosti začne topiť a môže byť neskoro na jeho záchranu.
- dieťa vo vode alebo pri vode neustále opticky sledujte. Myslite na to, že breh môže byť náhle prudký, tečúca voda je zradná, presne ako more.
- dbajte, aby dieťa neplávalo hneď po jedle a nešlo do vody rozhorúčené
- nenechajte dieťa plávať samé, plávajte s ním popri brehu
- pri člnkovaní vždy zabezpečte záchrannú vestu – aj keď dieťa vie plávať
- nárast utopení malých detí spôsobuje veľký nárast domácich bazénov (vo Švédsku je povinné oplotenie bazénov už od roku 1973).

4. nové a neznáme prostredie:

- na deti číhajú nové nástrahy a riziká spôsobené zmenou prostredia, napríklad prázdniny u starých rodičov na dedine. Dieťa v novom prostredí nepozná riziká. Najčastejšie úrazy sú pády. Je dôležité, aby sa dieťa v novom prostredí nepohybovalo samo.

V logickom myslení, postrehu, sústreďení a predvídaní nebezpečenstva sa deti k schopnostiam dospelých blížia až po 12. roku života. Preto je potrebné, aby mali vedľa seba zodpovednú dospelú osobu, najlepšie svojho rodiča.

Poznanie rizík a ich eliminácia je kľúčovým faktorom prevencie. Vo Švédsku sa prevencii úrazov detí venujú viac ako tridsať rokov a výsledkom je skutočnosť, že na úrazy tu zomiera trikrát menej detí ako na Slovenku.

Overte si, či Vaše dieťa vie zatelefonovať na tiesňovú linku v prípade núdze a vie, čo má povedať operátorovi. Zopakujte si poskytovanie predlekárskej prvej pomoci a naučte ju aj svoje deti. Všetky dôležité informácie z oblasti prevencie úrazov detí nájdete na webstránke **www.mladyzachranar.sk**. Súčasne Vás chceme informovať o možnosti objednávaní si detského záchranárskeho časopisu Mladý záchranár. Na titulnej stránke www.mladyzachranar.sk, je ukážka z prvého čísla časopisu.

Rodič nie vždy sám dokáže uchrániť svoje dieťa pred úrazom. Preto nebuďme ľahostajní k našim deťom a spoločne dávajme na ne pozor. Môžeme tak dosiahnuť ešte lepšie výsledky v znižovaní úrazovosti a počtu úmrtí z dôvodu úrazov medzi deťmi a mládežou.

Milí rodičia želáme Vám všetko dobré a deťom príjemné prežitie letných prázdnin.

S úctou

Ing. Samuel Hruškovic, v.r.
národný koordinátor prevencie úrazov u detí
a dorastu v SR