

Prevence úrazů: SPORTOVAT ČI NESPORTOVAT



Nárůst dětských úrazů zaznamenáváme při sportovních aktivitách. Pokud si však myslíte, že je řešením přestat sportovat a věnovat se klidnějším činnostem, musíme vás vyvést z omylu.

Jak nás informovala MUDr. Irena Zimenová ze Státního zdravotního ústavu, se kterým Zdravé město Prachatice spolupracuje na Zdravotním plánu a jeho naplňování, je třeba stále upozorňovat na prevenci, dne Dětských úrazů: „K úrazům velmi často dochází u dětí, které se pohybovým aktivitám věnují málo, a které jsou tím pádem méně obratné, méně mrštné a mají horší fyzickou kondici. Častěji u nich dochází k zakopnutí a pádu, a protože mají pomalejší reakce, nestačí třeba vyrovnat balanc, zachytit se nebo spadnout tak, aby zmírnily následky úrazu. Dobrým řešením, jak pěstovat u dětí obratnost a fyzickou kondici, je naopak sportovat pravidelně. Věnovat se společně různým tělesným aktivitám, které stimulují dětský organismus, a které většinou přispívají i k psychické pohodě. Pokud nemáme sami ke sportu kladný vztah, měli bychom se alespoň snažit podporovat v pohybu děti. Znamená to například i neomlouvat je z tělesné výchovy, pokud k tomu není vážný důvod. Znamená to vysvětlit jim, proč je pohyb tak důležitý, a znamená to také hledat společně pohyb, který by děti bavil.

Dostáváme se k výběru aktivit. Je bohužel pravda, že čím jsou sportovní aktivity atraktivnější, tím větší u nich hrozí riziko úrazu. Pokud nechceme třeba už starším dětem rozmlouvat adrenalinové sporty, měli bychom si být vědomi právě toho, že se do nich nemůže pouštět jedinec bez kondičky. Měli bychom se „sportovcem“ probrat možná rizika, která mu hrozí a důsledně dbát na dodržování pravidel a nošení ochranných pomůcek.

Sportovat bychom měli v pohodlném oblečení, včetně vhodné sportovní obuvi.

V létě je samozřejmostí hlídat pitný režim a nevystavovat se přímému sluníčku. Vždyť těch pár hodin kolem poledne můžeme strávit odpočinkem nebo hrou ve stínu. I v období mimo poledne nás však slunko může spálit. Nezapomínejme na ochranný krém, pokrývku hlavy a sluneční brýle.

Celou dobu, když píší o úrazech, myslím ještě na jednu věc. Když o poranění víme, nějak ho ošetříme nebo zařídíme první pomoc. Horší je, když nevíme, že se něco přihodilo. Mnoho vzorných rodičů na rizika upozorňuje a také zakazuje některé nebezpečné činnosti. Co asi udělá dítě, když spadne ze stromu, na který mělo zakázáno lézt? Raději nic neřekne, a přestože ta hlava setsakramentsky bolí, ani si nepostěžuje. Co může následovat, si každý z nás domyslí. Takže nějaký závěr. Ano, upozorňujme děti na rizika a trochu je i postrašme, ale nevyhrožujme tresty, které by mohly způsobit, že nám dítě nic neřekne.

Hanka RH+