



Dny bez úrazů

Kampaň Národní sítě zdravých měst
České republiky pro rok 2011

3. – 13. 6. 2011

Pro obec Bolatice
zpracovala **Bc. Kristina Adamcová**

Ministerstvo životního prostředí
České republiky

Tento materiál byl vydán v rámci projektu
Zlepšení kvality projektu MA21 v obci Bolatice,
financovaného z **Revolvingového programu**
Ministerstva životního prostředí





Vážení spoluobčané,

do rukou se Vám dostává leták – brožurka, který vydala obec Bolatice u příležitosti celostátní kampaně Dny bez úrazů, která letos připadá na 3. – 13. 6. 2011.

V letošním roce se obec poprvé zapojila do této kampaně, kterou podporuje Národní síť zdravých měst, nejenom díky dotaci z tzv. revolvingového fondu Ministerstva životního prostředí, ale také proto, že stále více dochází i u bolatických občanů k různým úrazům.

Množství úrazů však lze snížit i správných používáním ochranných prostředků, přípravou na nějakou činnost (trénink, respektování pravidel při dopravě, sportu, při pracovní činnosti, atd.).

Tento letáček nás má všechny vyburcovat k tomu, abychom nepodceňovali své síly, abychom nebyli příliš lehkomyšní při různé sportovní činnosti, turistice, práci, abychom více používali ochranné pomůcky či jiné prostředky, které sníží riziko zranění.

V brožurce naleznete několik příkladů, jak se dá u některých sportů či při některé činnosti předejít úrazům nebo i snížit riziko jejich výskytu. Nenaleznete zde všechny možnosti, situace, při kterých může dojít ke zranění. To by brožurka musela obsahovat stovky stran.

Chceme jen, abyste se zamysleli nad možností zranění se při nějaké činnosti a abyste používali ochranné pomůcky jak pro sportovní a rekreační činnosti, tak i pro své pracovní aktivity.

A pokud se nám alespoň částečně podaří vzbudit Váš zájem o ochranné pomůcky a sníží se počet úrazů u dětí i u dospělých, splní náš leták svůj účel.

Přejeme Vám mnoho radosti z Vašich volnočasových aktivit a pokud možno žádné úrazy.

Mgr. Herbert Pavera



Dny bez úrazů

V České republice jsou úrazy nejčastější příčinou úmrtí dětí a mladých dospělých a třetí nejčastější příčinou úmrtí v celé populaci.

Národní dny bez úrazů jsou příležitostí, aby se děti a dospělí dozvěděli, že úrazům lze správným chováním a používáním kvalitních ochranných prostředků zabránit nebo alespoň zmírnit jejich následky.

Pokud sportujete, nikdy nepodceňujte nákup ochranných prostředků! Nejdůležitější je přitom ochrana hlavy.





Bezpečnost na silnici

Využívání značených přechodů při přecházení silnic za dozoru strážců.

Chodcem je každý, kdo vstoupil na chodník nebo na silnici.

Chodec musí pro chůzi užít chodník a tam, kde je neschůdný, může využít silnici.

Po chodníku se chodí vpravo, stejně jako po přechodu pro chodce.

Naopak, jde-li **chodec po silnici, musí jít po levé krajnici**.

Takto mohou jít maximálně dva chodci vedle sebe.

„Vidět a být viděn“ – je základní pravidlo bezpečnosti na silnicích. Viditelnost lze zvýšit vhodnou barvou oblečení a doplňky z fluorescenčních a reflexních materiálů, které zvyšují světelný kontrast.

Fluorescenční materiály – zvyšují viditelnost za denního světla a za soumraku, ve tmě však svou funkci ztrácejí.

Reflexní materiály – odrážejí světlo v úzkém kuželu zpět ke zdroji, a to až na vzdálenost kolem 200 metrů. Výrazně zvyšují viditelnost za tmy a za snížené viditelnosti.



Reflexní předměty umístěte nejlépe ke konci rukávů, blízko ke kolenům a do úrovně pasu.

Dětem pořídte oblečení, školní brašny a doplňky opatřené reflexními a fluorescenčními bezpečnostními prvky.

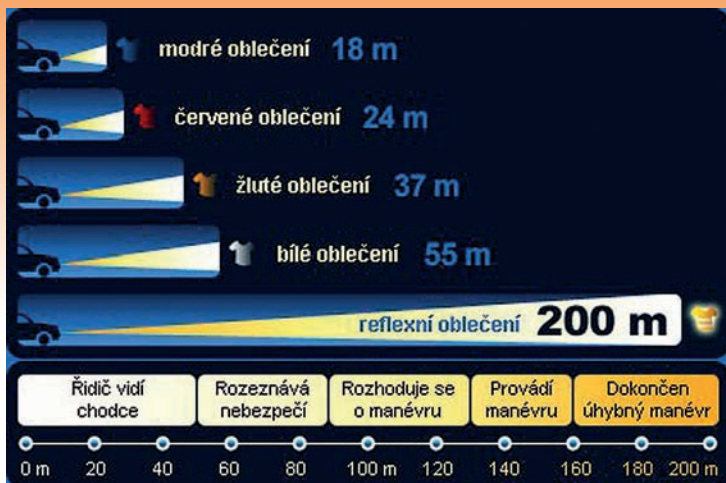
Pro motorizované účastníky silničního provozu

Reflexní předměty, které zvýší Vaši bezpečnost při pohybu na silnici, použijte vždy, když odstavíte vozidlo.

Použití reflexních prvků je vhodné také při vlečení vozidla.

Reflexní materiál je v noci vidět na 3x větší vzdálenost než bílé vozidlo a více než na 10x větší vzdálenost než vozidlo modré.





Viditelnost za tmy



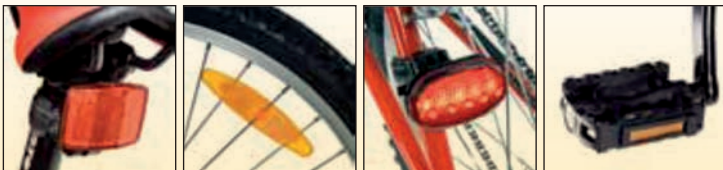


Cyklisté

K nejpůvodnějším sportům, při kterých dochází k četným úrazům, patří především cyklistika a jízda na kolečkových bruslích.

Bezpečnostní prvky na jízdním kole jsou nezbytné pro zaručení dobré viditelnosti. Povinné je vybavení přední bílou odrazkou, zadní červenou odrazkou a oranžovými odrazkami na pedálech a v paprscích kol.

Za snížené viditelnosti musí být kolo vybaveno rovněž světlometem svítícím bílým světlem vpředu a stálým nebo blikajícím červeným světlem vzadu.





Cyklistická přilba je nejdůležitějším ochranným doplňkem cyklisty.

Pravidla silničního provozu nevyžadují po osobách starších 18 let používat při jízdě na kole ochranou cyklistickou přilbu, která má však své opodstatnění:

riziko úmrtí je při pádu z kola bez přilby na hlavě 19 x vyšší.

Aby přilba plnila svůj účel, musí být správně nasazená. Proto vždy utáhněte její pásek a přesvědčte se, že bez uvolnění pásku nelze přilbu sundat.





Koloběžka

- je skvělé tréninkové zařízení pro letní aktivitu a zábavný společník našeho života, je odolný a bezúdržbový dopravní prostředek pro všechny věkové kategorie, i tady však platí požadavek chránit hlavu dětí přilbou.





Kolečkové brusle

Kvalitní kolečkové brusle jsou nezbytnou podmínkou pro pohodovou, ale také pro bezpečnou jízdu dětí i dospělých. Nutností je helma, chrániče zápěstí a kolen.





Skateboard

Je to prkénko na kolečkách, na kterém se na chodnicích či „U rampách“ napodobuje jízda v příbojových vlnách.

Ke skateboardovému vybavení patří chrániče, přilby, rukavice a boty.





Motosport

Motocykly a čtyřkolky

Podmínkou jízdy na motocyklu je používání prvků pasivní bezpečnosti; **přilba, vhodné oblečení s reflexními prvky, pevná obuv a rukavice.**

Doplňky pro jezdce čtyřkolky jsou **helma, rukavice brýle.**





Jezdectví

Do terénu by měl jezdec nosit na hlavě přilbu nebo měkkou čepici. Vhodné je pohodlné oblečení – volné triko, přiléhavé rajtky s volným rozkrokem. Důležité jsou boty s podpatkem, který zabrání proklouznutí nohy třmenem.





Airsoft

Hráči se dělí na takzvané teplákové a profí. První skupina hraje airsoft jen pro svoji zábavu „za barákem“.

Oproti tomu „profí“ hráči berou airsoft do značné míry jako svůj životní styl. Věnují se zbraním, své výstroji, trénují v týmech a zúčastňují se větších akcí, takzvaných manévrů. Nezbytným vybavením airsoftáře jsou **ochranné brýle, maskáče, které chrání před zásahy a poškrábáním, nákoleníky, náloketníky, rukavice a přilby.**

Vhodným doplňkem v týmu je i malá lékárnička a signální dýmovnice pro označení své polohy v nouzi.





Plavání

Je nejzdravější sport pro děti i pro dospělé.

Při plavání je nižší riziko úrazu než u většiny jiných sportů.

Vhodné pomůcky jsou plavecké brýle, pro děti nafukovací rukávky, plavecká deska.

Pozor na skoky do „neznámé“ vody (hrozí náraz do dna, překážky pod vodou, apod.).





Test „Zdravotnická příprava“

Otázka č. 1

Telefonní číslo rychlé lékařské pomoci je:

- A) 155
- B) 158
- C) 150

Otázka č. 2

Jak jednoznačně zjistíte, že poraněný dýchá:

- A) je růžový
- B) při sklonění se k ústům poraněného slyším jeho dech a cítím ho na své tváři
- C) nemá příznaky cyanózy (promodrání)

Otázka č. 3

Při dopravní nehodě má povinnost poskytnout první pomoc:

- A) jen řidič, který zavinil dopravní nehodu
- B) každý občan podle svých možností a schopností, pokud neohrozí sebe nebo jiné osoby
- C) jen občan, který je proškolen v první pomoci

Otázka č. 4

Malou znečištěnou odřeninu ošetříme tak, že:

- A) ji opláchneme čistou vodou nebo ji jen osušíme a přelepíme náplastí s polštářkem
- B) ji namažeme vazelínou a obvážeme
- C) ji zasypeme práškem a přelepíme náplastí

Otázka č. 5

Jak ošetříme ránu se zaklíněným cizím tělesem (sklo, kamínky, velká tříska apod.):

- A) cizí těleso odstraníme pomocí pinzety a přiložíme sterilní obvaz
- B) nevyjímáme ho a přiložíme pouze sterilní obvaz
- C) těleso nevyjímáme, ale obložíme ho sterilním krytím a zlehka přiložíme sterilní obvaz

Otázka č. 6

Při krvácení z nosu musíme nejprve postiženého:

- A) položit a ucpat mu nosní dírky mulem
- B) posadit a přiložit mu studený obklad na čelo a týl
- C) posadit, předklonit mu hlavu a stisknout mu nosní dírky na dobu nejméně pět minut

Otázka č. 7

Po zahájení resuscitace je nejdůležitější:

- A) resuscitovat v přesně daném poměru 30 : 2
- B) resuscitaci nepřerušovat do příjezdu záchranářů, obnovení dýchání nebo vlastního vysílení
- C) pravidelně kontrolovat puls a dech postiženého

Otázka č. 8

Popáleninu správně ošetříme, když ji:

- A) pomažeme olejem
- B) zasypeme dezinfekčním práškem
- C) ochlazujeme a přiložíme sterilní obvaz

Otázka č. 9

Zástavu dechu poznáme nejrychleji a zcela bezpečně:

- A) podle modrání v obličeji postiženého, slábnutí až zániku dechového proudu vzduchu a podle toho, že se hrudník postiženého nehýbá
- B) podle slabého a rychlého tepu postiženého
- C) podle toho, že zrcátko přiložené k nosu postiženého se neorosí

Otázka č. 10

Při provádění umělého dýchání z plic do plic:

- A) postiženému vytáhneme jazyk, který šetrně připevníme a při umělém dýchání sledujeme pohyb hrudníku
- B) postiženému nejprve vyčistíme dutinu ústní, pak mu zakloníme co nejvíce hlavu a při umělém dýchání sledujeme pohyb hrudníku
- C) hlavu postiženého lehce vypodložíme a při umělém dýchání sledujeme pohyb hrudníku



Správné odpovědi:

1A, 2B, 3B, 4A, 5A, 6C, 7B, 8C, 9A, 10B



www.bolatice.cz