

Jízda na kole je pro děti skvělou sportovní aktivitou. Rozvíjí fyzickou zdatnost, rovnováhu a zručnost. Pomáhá dětem uvolnit přebytečnou energii a skvěle zvedá náladu. Bohužel platí rčení - kdo nepadá, nejedí. Naštěstí existuje řada dobrých rad, jak jezdit co nejbezpečněji.



PREVENCE

ZKONTROLUJTE JÍZDNÍ KOLO

Prvním krokem, jak zajistit malému cyklistovi bezpečnou jízdu, je pravidelná kontrola řádně vybaveného kola. Vyzkoušejte brzdy, upnutí řetězu a nahuštění pneumatik. Velikost a typ kola by měl odpovídat věku dítěte.

KDYŽ JEZDÍŠ, VŽDYCKY MUSÍŠ MÍT HELMU

Nosit helmu platí vždy a pro všechny cyklisty. Vážná nehoda se může stát komukoli, kdykoli, kdekoli a v jakékoli rychlosti. Cyklistická helma často zachrání život. Bohužel ale neplatí pravidlo „mám helmu, nemůže se mi nic stát“. Pamatujte také, že špatně upnutá helma nebo helma nevhodné velikosti riziko úrazu naopak zvyšuje.

SPORTOVNÍ OBLEČENÍ

Důležité je vhodné oblečení, ke kterému patří i pevná obuv. Pozor dejte na tkaničky nebo široké nohavice, mohou se zamotat do řetězu. Na výlet na kole dejte dětem i cyklistické rukavice a brýle, sluneční nebo jen průhledné sportovní.

JEZDÍ SE VPRAVO

Učte děti značky a pravidla přednosti v jízdě. Pamatujte, že dítě na kole je účastníkem dopravního provozu, a proto musí znát a respektovat dopravní předpisy!

JÍZDA PO SILNICI

Na kole po silnici smí dítě jezdit samostatně až od 10 let, do té doby pouze v doprovodu osoby starší 15 let nebo mimo silniční provoz (cyklostezky, hřiště, dopravní hřiště)!



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZECH PO PÁDU

ODŘENINY

- Stačí odřeninou a okolí vyčistit silným proudem vody a odstranit z rány nečistoty, např. jemným kartáčkem.
- Ránu můžete dezinfikovat Betadinem (nepálí, ale obsahuje jód, při alergii na něj použijte např. Septoderm OP).
- Je dobré mít zásobu prodyšných náplastí.
- Pokud je rána větší, hodí se hydrokoloidní obvaz, který je dobrě přilnavý a elastický. To zaručuje, že na rozdíl od tradičních náplastí drží krycí materiál dobře i na kolenní nebo lokti. Na rány jej můžete ponechat po dobu několika dní, aniž by se k ní přilepil. Odstraňování vlhkého obvazu je navíc pro dítě méně bolestivé.
- Příliš hluboké rány nebo zranění, v němž zůstávají nečistoty i po důkladném vyčištění, jsou důvodem k návštěvě lékaře. K lékaři vezmete dítě i v případě, že se vám nedaří zastavit krvácení nebo bolestivost rány při hojení sílí. Stejně tak, pokud rána hnísá nebo se objeví horečka či zimnice.

KRVÁCENÍ Z NOSU

- Dítě, které krvácí z nosu, posadte, nechte ho předklonit hlavu a obě strany nosu zmáčknete.
- Na zátylek mu dejte studený obklad.
- V případě delšího krvácení vyhledejte lékaře.

PORANĚNÍ HLAVY

- Pokud je dítě v bezvědomí, nebo na krátkou dobu vědomí ztratilo, je dezorientované, zmatené, zvrací, IHNED volejte záchrannou službu - 155. Dokud nepřijede záchranná služba, se zraněným dítětem nehybejte a nespouštějte ho z očí.

PORANĚNÍ PÁTEŘE

- Pokud máte po pádu dítěte podezření na poranění páteře, volejte ihned záchrannou službu - 155.
- S dítětem nehybejte. Pokud je nutné ho odněkud vyprostit, vždy musí být hlava-krk-trup v jedné linii.
- Při uvolňování dýchacích cest NIKDY NEZAKLÁNĚJTE HLAVU, pouze předsuňte dolní čelist.
- Zraněné dítě NIKDY nepřetácejte do stabilizované polohy. Mělo by ležet na zádech, na vodorovné podložce bez podložení hlavy.

ZLOMENINY

- Zlomeniny se nikdy nepokoušejte napravovat.
- Dítě posadte nebo položte.
- Neodstraňujte oděv z poraněného místa, pouze v případě podezření na otevřenou zlomeninu oděv rozstříhnete.
- U otevřené zlomeniny se pokuste ránu sterilně zakrýt, použijte například přezhelenou utěrku nebo látkový kapesník. Nikdy se nepokoušejte vrátet kost zpět!
- Jestliže dítě se zlomeninou není schopné převozu, s dítětem nehybejte a volejte záchrannou službu - 155. V tomto případě zlomeninu nefixujte, záchranáři zajistí znehybnění odborně.

VYRAŽENÉ ZUBY

- Mléčný zub - s vyraženým mléčným zubem si nemusíte dělat starosti.
- Trvalý zub - pokud si dítě vyrazí trvalý zub, je potřeba dítě i se zubem (pokud se vám ho podaří najít) dopravit k zubaři - ideálně do 30 minut. Nalezený zub neomyvejte, vezměte ho za korunku - ne za kořen, mohli byste poškodit jemnou tkáň, která je při opětovném vsazení zubu důležitá. Zubaře navštivte i v případě, že je zub jen uvolněný.