



Zde jsou pohromadě všechna Preventivní minima, které jsou na stránkách JežkovyVoči. Obsahují stručný úvod do problematiky konkrétních úrazů, základy jejich prevence, rady a první pomoc. Dokumenty lze využít pro diskuzi na téma prevence s dětmi ze ZŠ.

Všechna videa a spoustu dalších užitečností najdete na:

www.jezkovyvoči.info



Projekt JežkovyVoči vznikl pod hlavičkou KIDMAP z.s, za finanční podpory Norských fondů a Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Naším partnerem je Klub mladých čtenářů Albatros – jedinečný projekt, který již přes 50 let přináší do škol nabídku nejhezčích dětských knížek zahrnující jak knižní novinky, tak klasickou dětskou literaturu. V současné době spolupracuje s Klubem mladých čtenářů Albatros bezmála 4000 základních a mateřských škol v celé České republice. Více informací najdete na www.kmc.cz.

Popáleniny jsou jedním z nejvážnějších poranění v dětském věku.

U školních dětí přibývá popálenin od hořícího oděvu při hrách se zápalkami či pokusů s neznámými hořlavinami a zábavnou pyrotechnikou. Časté také bývá poleptání chemickými látkami (kyseliny, louh...)



PREVENCE

NECHOĎ KE SPORÁKU ANI TROUBĚ, NESAHEJ NA HRNCE

Většina popálenin a opaření se stane v kuchyni. Pokud je to možné, vařte na zadních hořácích (plotýnkách) nebo opatřete sporák ochranným krytem. Troubu zajistěte proti otevření (dětská pojistka). Zvláštní pozornost je třeba věnovat rychlovarné konvici.

NENÍ TO VIDĚT, ALE MY PÁLÍME TAKY

Kromě vysvětlení, že i když není plamě vidět, mohou být některé věci horké a popálit je (žehlička, trouba, kulma, gril). Doporučujeme běžně kontrolovat, jak moc horká voda vám teče z kohoutku. K vytvoření hluboké popáleniny u dítěte stačí voda o teplotě 53 °C.

ZÁBAVNÍ PYROTECHNIKA

Děti by se zábavní pyrotechnikou neměly vůbec manipulovat. Bohužel, i přes všechny důrazné zákazy rodičů, některé děti neodolají... Ukažte dětem pár skutečně odstrašujících obrázků, jak to dopadne, když "se to" někde zvrtné. Varujte je, aby nesbíraly použitou nebo nevybuchlou pyrotechniku. Poučte je, že pyrotechnika se nikdy nesmí odpalovat zasazená do skleněné láhve. Tento experiment může způsobit smrtelná zranění. Rovněž jim řekněte, že se nesmí znovu odpalovat pyrotechnika, která již jednou selhala.



PRVNÍ POMOC

U popálenin a opaření je ohrožující nejen jejich hloubka (stupeň), ale především jejich rozsah. Dáváme obzvlášť velký pozor na příznaky šoku, který se u popálení nejčastěji projevuje horečkou a „třesavkou“. Šok je velmi nebezpečný, protože jeho příznaky mohou být lehce přehlédnutelné a přitom patří mezi život ohrožující stav. Je vhodné předpokládat, že všichni zranění, kteří utrpěli úraz, jsou postiženi určitým stupněm šoku.

JAK POSTUPOVAT PŘI POPÁLENÍ, OPAŘENÍ

- Zamezte dalšímu působení zdroje tepla.
- Uhasťte a sundejte z dítěte hořící oděv nebo mu sundejte horkou tekutinou polité oblečení.
- Přiškvařené oblečení NEODSTRAŇUJTE! Pouze odstříhnete volné okraje.
- Sundejte dítěti náušnice, hodinky, prstýnky a další vodiče tepla.
- Postižené místo OCHLAZUJTE alespoň 20 minut. Zabráňte tím prohloubení popálené plochy.
- Ochlazovat je nejlepší ponořením do chladné ČISTÉ vody z kohoutku.
- Na popálená místa NEDÁVEJTE žádné masti, krémy nebo zásypy.

- Popáleninu volně překryjte nejlépe sterilním krytím (obvaz, šátek). Pokud nemáte, můžete použít čistou utěrku nebo látkový kapesník.
- Podle rozsahu a závažnosti zranění zavolejte záchrannou službu - 155, nebo popálené dítě odveďte do nemocnice sami.
- Nikdy nepodceňujte závažnost popálení a neodkládejte návštěvu lékaře.

JAK POSTUPOVAT PŘI POLEPTÁNÍ CHEMIKÁLÍ

- Sundejte potřísněný oděv
- Potřísněná místa oplachujte vodou. Jde o to, aby chemická látka z postiženého místa odcházela co nejkratší cestou a přitom se nekontaminovala nepoškozená kůže.
- Podle rozsahu a závažnosti zranění zavolejte záchrannou službu - 155, nebo poleptané dítě odveďte do nemocnice sami.
- Nikdy nepodceňujte závažnost poleptání a neodkládejte návštěvu lékaře.

5T PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

- (1T) TEPLLO - snažíme se o udržení optimálního tepelného komfortu. Postiženého přikryjeme. Velmi důležité je dát něco i pod něj, protože u postiženého správně nefunguje termoregulace. Postiženého však aktivně nezahříváme.
- (2T) TEKUTINY - nikdy nepodáváme! Pouze tlumíme pocit žízně otíráním rtů a obličje vlhkým kapesníkem.
- (3T) TÍCHO - zabezpečení relativního klidu (odsun od místa nehody). Postiženého uklidňujeme a komunikujeme s ním.
- (4T) TÍŠENÍ BOLESTI - správné ošetření všech poranění postiženého. Nikdy nepodáváme analgetika.
- (5T) TRANSPORT - vždy jsme povinni co nejdříve zavolat záchrannou službu - 155 se zdůrazněním, že se jedná o postiženého v rozvinutém šoku. Postiženého v šoku netransportujeme.

Víte, že více než polovina otrávených osob jsou právě děti?

Otravy mají pro děti často vážné následky. Děti mají rychlejší metabolismus a horší schopnost neutralizovat toxické chemikálie. Děti se nejčastěji otráví léky a domácí chemií. Hrozí riziko experimentů s alkoholem a drogami.



PREVENCE

JAK OTRAVÁM ZABRÁNIT?

- Nemluvte před dětmi o lécích jako o bonbónech. Léky patří do lékárníčky.
- Alkohol a cigarety mějte mimo dosah dětí.
- Saponáty, čističidla, rozpouštědla, hnojiva a jiné chemikálie nechte v originálních obalech s bezpečnostním uzávěrem. Mějte je bezpečně zavřené a mimo dosah dětí.
- Naučte sebe i děti znát rostliny a houby, se kterými se běžně setkáváte.
- Poučte takto i své příbuzné a známé, kteří děti hlídají, část otrav se může přihodit právě u nich.



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI OTRAVĚ

Vyvolání zvracení při otravě může často nadělat víc škody než užítku. Nejdůležitější je nepropadnout panice, vypláchnout dítěti ústa, zajistit vzorek jedovaté látky a kontaktovat odborníky z **Toxikologického informačního střediska TIS 224 919 293, 224 915 402** nebo lékaře. Pokud se nepodaří získat radu neprodleně, v mnoha případech můžete podat vodu nebo čaj a několik tablet aktivního (živočišného, černého) uhlí. Dítě, které požije toxickou látku, by měl vždy ošetřit lékař.

LÉKY

- Pokud máte podezření na otravu léky, zjistěte, o který druh léků se jedná, a alespoň přibližné množství, které vaše dítě spolklo, a zavolejte TIS 224 919 293 nebo 224 915 402.
- Bez porady s TIS nebo lékařem nevyvolávejte zvracení.
- Dítěti podejte živočišné uhlí (Carbosorb, Carbotox, apod.), které rozpustíte ve vodě nebo džusu.
- Pokud se u dítěte začínají projevovat příznaky otravy (špatně dýchá, je ospalé, trpí nevolností nebo zvrací, má průjem, má rozšířené zornice) - volejte záchrannou službu - 155.

SAPONÁTY NA MYTÍ NÁDOBÍ, PRÁŠEK NA PRÁNÍ

- Nejprve vypláchněte dítěti ústa vodou, dejte mu napít TROCHU vody nebo mléka.
- Nevyvolávejte zvracení, v žaludku se vytvoří pěna, kterou by mohlo dítě vdechnout.
- Pokud máte doma nějaký přípravek proti nadýmání (SAB Simplex, Espumisan, Lefax), dejte ho dítěti, zamezíte tím tvorbě pěny v žaludku.
- Pokud u dítěte přetrvává kašel, je nutné navštívit lékaře. Může to znamenat, že došlo k vdechnutí pěny.
- Pokud dítě vypije prostředek na mytí nádobí, navštivte ORL.

CHEMIKÁLIE

Kyselina, louh (louh - hydroxid sodný, čističe na toalety, čističe odpadů apod.)

- Pokud dítě vypije louh nebo kyselinu, v žádném případě nevyvolávejte zvracení, nepodávejte živočišné uhlí nebo se nesnažte neutralizovat požitou látku.
- Vypláchněte dítěti ústa, dejte mu napít vody, mléka nebo černého čaje.
- Dítě odvezte k lékaři, v případě velkých obtíží zavolejte záchrannou službu - 155.

- S sebou k lékaři vezměte přípravek, který dítě požilo, včetně originálního obalu.

Organická rozpouštědla (benzín, lampový olej, ředidlo, leštěnka apod.)

- Po požití organických rozpouštědel nevyvolávejte zvracení, nedávejte pít mléko.
- Vypláchněte dítěti ústa vodou.
- Vyhledejte lékařskou pomoc a přípravek v originálním obalu vezměte s sebou.
- Přetrvávající kašel je známkou vdechnutí přípravku do plic, proto je nezbytné navštívit lékaře.

ROSTLINY

- Vyjměte dítěti zbytky rostliny z úst.
- Dejte mu napít vody, čaje nebo mléka.
- Pokud rostlinu znáte, zavolejte TIS nebo lékaře.
- V případě, že rostlinu neznáte, vyhledejte lékařskou pomoc a vzorek rostliny (větvičku s plody) vezměte s sebou.
- V případě, že vaše dítě po požití části rostliny pálí ústa, dejte mu pít velmi chladnou tekutinu, případně cucat led nebo zmrzlinu. V tomto případě by mohlo jít o rostlinu s obsahem šťavelanu vápenatého (např. dieffenbachie, zamíoculcas, spatiphyllum, atd.).
- Dítě s bolestmi a pálením v ústech odvezte do nemocnice!

HOUBY

- Pokud dítě požije jedovatou nebo neznámou houbu, kontaktujte TIS nebo lékaře.
- Pokud to lékař doporučí, pokuste se šetrně vyvolat zvracení. V případě, že se vám to nepodaří, podejte dítěti větší množství (8–10 i více kusů) živočišného uhlí (Carbosorb, Carbotox), rozpouštěného ve vodě nebo ovocném džusu.
- Odvezte dítě k lékaři a s sebou vezměte zbytky hub.

V současné době si život bez elektřiny neumíme představit. Stala se natolik přirozenou součástí našich životů, že často zapomínáme děti varovat, jak moc může být nebezpečná.

CO JE TO ELEKTŘINA?

Co je elektřina, se dětem těžko vysvětluje. Sama o sobě běžně není vidět, cítit ani slyšet. Přesto je její síla obrovská a může člověka snadno zabít. U starších dětí přibývá úrazů elektrickým proudem vysokého napětí. Někdy je napadne lézt na sloupy elektrického napětí nebo na střechy železničních vagónů.

Zkuste dětem ukázat elektřinu na příkladu blesků (silných elektrostatických výbojů během bouřky). Ideálně je naučte opatrnému zacházení s věcmi, které jsou opatřeny symbolem blesku a respektu k nim.



PREVENCE

NIKDY NELEZ NA STOŽÁR VYSOKÉHO NAPĚTÍ!

NIKDY NELEZ NA STŘECHU ŽELEZNIČNÍHO VAGÓNU!

DRÁTÝ VEDOUcí NAD ŽELEZNIČNÍ TRATÍ JSOU POD VYSOKÝM NAPĚTÍM!

DRÁTŮ SE VŮBEC NEMUSÍŠ DOTKNOUT, STAČÍ SE PŘIBLÍŽIT A NAPĚTÍ PŘESKOČÍ VZDUCHEM! ÚRAZY VYSOKÝM NAPĚTÍM KONČÍ SMRTÍ!

VENKU NA ŽÁDNÉ DRÁTÝ NESAHEJ, ANI SE K NIM NEPŘIBLÍŽUJ!

NIKDY DO DRÁTŮ NIC NEHÁZEJ!

NIKDY NESAHEJ TAM, KDE MŮŽE BÝT ELEKTŘINA!



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM

- (01) Při zásahu elektrickým proudem je nutné odstranit zdroj - **vypněte pojistky**. Pokud to není možné, zkuste dítě dostat z dosahu proudu pomocí nástroje z nevodivého materiálu (např. větev, dřevěná násada od smetáku apod.). **NIKDY se o to nepokoušejte při úrazu proudem vysokého napětí!!!**
- (02) Když je dítě po zásahu při vědomí, posadte ho, uklidňujte ho, nespouštějte ho z očí a vyčkejte příjezdu záchranné služby.
- (03) V případě, že je dítě v bezvědomí, položte ho na záda s mírně zakloněnou hlavou a ověřte, jestli dýchá.
- (04) Pokud dítě dýchá (v normálním rytmu „jako když spí“), položte ho do zotavovací (tzv. stabilizované) polohy na boku a neustále sledujte stav dýchání až do příjezdu lékaře.

(05) Pokud dítě nedýchá, nebo dýchá „divně“ - nepravidelně, chrčivě, lapá po dechu, musíte neodkladně začít s ožíváním.

(06) Pokud je dítě v bezvědomí a má křeče celého těla, nedělejte NIC a počkejte, než křeče odezní, pak můžete začít s ožíváním.

(07) Dítě po zásahu elektrickým proudem by mělo být **VŽDY** vyšetřeno lékařem, závažné následky poranění se mohou projevit i s odstupem několika hodin.

OŽÍVOVÁNÍ - RESUSCITACE
V případě, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a pak okamžitě volejte záchrannou službu - 155.

- (01) Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- (02) Stiskněte prsty obě nosní dírký dítěte a provedte 5 úvodních vdechů z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník dítěte (nesazte se vdechnout celý objem svých plic).
- (03) **ZAHAJTE SRDEČNÍ MASÁŽ**
Ruce mějte propnuté v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujte hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazovák a prostředník).
- (04) Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- (05) **STLAČUJTE** frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji, než tepe vaše srdce).
- (06) Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- (07) Pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat nebo dokud nepříjde záchranná služba.

Topení představuje pro každé dítě velmi reálné nebezpečí. Děti toho o riziku utonutí moc nevědí. V tomto věku mají většinou nedokonalé plavecké návyky, nedostatečnou fyzickou kondici a velké iluze o vlastních možnostech.

Možnost úrazu ještě zvyšují nečekané pády do vody a úrazy přímo ve vodě. Utonutí je rychlé a tiché.



PREVENCE

KDYŽ NEUMÍŠ PLAVAT, UTOPIŠ SE!

Naučte děti plavat. Vysvětlete jim, co se může stát, když plavat neumí. Ideálně tak, aby nepropadaly panice z vody.

NIKOHO NEZACHRAŇUJ, ANI KDYŽ UMÍŠ PLAVAT!

Záchrana tonoucího je velmi nebezpečná! I dítě dokáže utopit dospělého plavce.

NESKÁKEJ DO VODY, KDE TO NEZNÁŠ!

Naučte děti, jak bezpečně vstupovat do neznámé vody – dbejte, aby do ní neskákaly. Děti by také neměly skákat do míst, kde ostatní plavou.

NIKDY SE NEKOUPEJ U JEZU!

Nebezpečné jezy nejsou většinou nijak označeny. Za malého průtoku není zpětný proud (válec) pod jezem nijak nebezpečný. Stačí, aby zapršelo a ve zpětném proudu (válcí) se utopíte.

NA LODI MUSÍŠ MÍT VESTU, I KDYŽ UMÍŠ PLAVAT!

Na lodi by měly mít děti záchranné vesty. Vesta není žádná ostuda. Na divoké vodě je musí nosit i dospělí.

VŽDY SE ZEPTEJ, JESTLI MŮŽEŠ NA LED!

Nikdy nevstupujte na zamrzlou vodní plochu, která má tloušťku méně než 25 cm. V místech přítoku je teplota vody vždy vyšší a je zde i vyšší možnost prolomení ledu.



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI ZÁCHRANĚ TONOUcíHO

- Při pomoci tonoucímu vždy pamatujte na svou **BEZPEČNOST**. Záchrana tonoucího je velmi nebezpečná, i dítě dokáže utopit dospělého. K záchraně se pokuste použít jakékoli záchranné pomůcky.
- Pokud se dítě začne topit, pokuste se mu do vody hodit jakoukoli **ZÁCHRANNOU POMŮCKU** - plovací kruh, balón, ze kterého upustíte vzduch a přivážete ho na provaz, lano ze svázaného oblečení, větve...
- Musíte-li do vody skočit, vezměte si záchrannou pomůcku s sebou (stačí i prázdná PET lahev).
- Do vody skočte po nohou, připlavte cca 2 metry od tonoucího. Pokud vnímá, podejte mu záchrannou pomůcku. V případě, že záchrannou pomůcku nemáte, počkejte, dokud mu nedojdou síly, a teprve potom se k němu přiblížte.
- Jestliže plave tonoucí na hladině a nehýbe se, přetočte ho za ruku na záda, dlaněmi ho chyťte za hlavu a naznak plavte zpět ke břehu.
- Z tonoucího **NEVYLÉVEJTE** vdechlou vodu, ztrácíte tím zbytečně čas k ožívování. Vdechnutá voda se zčásti vstřebá, část dítě vykašle.
- V případě, že dítě po vytažení na břeh **NEDÝCHÁ A NEREAGUJE**, zahajte ihned ožívování.

- Pokud **DÝCHÁ, ALE NEREAGUJE**, uložte ho do zotavovací (stabilizované) polohy na boku a pečlivě sledujte. Pokud by byly mezery mezi nádechy nápadně dlouhé nebo by dokonce jen dítě občas zalapalo po dechu, okamžitě zahajte ožívování. Ožívování nepřerušujte ani tehdy, pokud se dítě občas nadechne - zpravidla jde jen o obnovení lapavých dechů a projev dobře prováděné masáže a zlepšení prokrvení mozku.
- Pokud se vám podaří obnovit **DÝCHÁNÍ A DÍTĚ REAGUJE**, položte ho do zotavovací (stabilizované) polohy a počkejte na příjezd záchranné služby.

OŽÍVOVÁNÍ - RESUSCITACE

V případech, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a teprve pak volejte záchrannou službu - 155.

- (01) Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- (02) Stiskněte prsty obě nosní dírky dítěte a provedte 5 úvodních vdechů z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník dítěte (nesnažte se vdechnout celý objem svých plic).
- (03) Zahajte srdeční masáž. Ruce mějte propnuté v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujeme hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazovák a prostředník).
- (04) Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- (05) Stlačujte frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji, než tepe vaše srdce).
- (06) Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- (07) Pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat, nebo dokud nepřijede záchranná služba.

**U starších dětí bývá
příčinou dušení
nepozornost, špatný
odhad situace
a sklony k různým
pokusům.**



PREVENCE

NESTRKEJ DROBNÉ VĚCI DO PUSY

I starší děti mají tendenci mimoděk strkat věci do úst, vysvětlete jim rizika, která náhlým vdechnutím hrozí.

NEBĚHEJ S JÍDLEM V PUSE

Dbejte na to, aby dítě jedlo zásadně v klidu u stolu. Dítě si tak osvojí správné stravovací návyky. Zároveň je to mnohem účinnější prevence, než dítěti pobíhajícímu s jídlem v puse říkat: "Ať ti nezaskočí!"

NECPI SI PLNOU PUSU

Vysvětlete dítěti, že s plnou pusou se nedá dýchat. Navíc hrozí riziko, že dítěti jídlo zaskočí.

V IGELITU SE UDUŠÍŠ

Igelitové sáčky a pytle dejte mimo dosah dítěte. Udušení hrozí i ukousnutým kouskem igelitu, který se nalepí v krku, vytvoří záklopku a dítě nemá šanci se nadechnout.



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI VDECHNUTÍ CIZÍHO PŘEDMĚTU

- Pokud je dítě schopné kašlat, ať se pokusí předmět vykašlat, a vy nezasahujte.
- Pokud předmět nejde vykašlat, otevřete dítěti ústa a podívejte se, jestli vdechnutý předmět nevidíte. Pokud ano, pokuste se ho vytáhnout. Dávejte ale pozor, abyste ho neposunuli hlouběji do dýchacích cest.
- V případě, že vdechnutý předmět v ústech nevidíte, je pravděpodobné, že je v dolní části dýchacích cest. Máte několik možností, jak vyvolat prudký výdech a tím dýchací cesty uvolnit.
- Nejprve dítě rázně udeřte plochou dlaní 4x mezi lopatky (tento pohyb několikrát zopakujte). Pokud úder nepomohou, použijte následující manévry první pomoci.
- Pokud je manévr úspěšný, většinou se dýchání obnoví samo a není třeba zahájit dýchání z úst do úst. Pokud se manévr nezdaří a dítě je v bezvědomí, položte ho na záda, provedte 2 vdechy z úst do úst (někdy se takto podaří předmět posunout níže v dýchacích cestách a uvolnit alespoň jednu plíci), potom 4x za sebou silně stlačujte nadbříšek.
- V případě, že je dítě v bezvědomí, **VŽDY volejte záchrannou službu - 155 a zahajte masáž srdce.**

GORDONŮV MANÉVR PRO DĚTI DO 8 LET

- Položte dítě přes svá stehna hlavou dolů (pod úroveň jeho hrudníku) nebo mu pomozte se předklonit tak, aby mělo hlavu pod úroveň hrudníku.
- Opakujte série úderů (vždy po čtyřech úderech) plochou dlaní mezi lopatky.
- Po provedení manévru prohledejte dítěti prstem zadní část úst a pokuste se předmět vyjmout.

HEIMLICHŮV MANÉVR PRO DĚTI OD 8 LET A DOSPĚLÉ:

- Tento manévr se NESMÍ provádět u dětí mladších 8 let - mohlo by dojít k poranění dutiny břišní.
- Postavte se za dítě, spojte ruce nad nadbříškem a krátce a intenzivně oblast stlačte směrem dovnitř a nahoru (pohyb ve tvaru písmene J).
- Vzniklý tlak v hrudníku může vdechnutý předmět vytlačit. Pokud se manévr nepodaří, opakujte několikrát sérii 4x úder mezi lopatky a znovu se pokuste o Heimlichův manévr.
- Po provedení manévru prohledejte dítěti prstem zadní část úst a pokuste se předmět vyjmout.

OŽIVOVÁNÍ - RESUSCITACE

V případě, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci, a pak okamžitě volejte záchrannou službu - 155.

- (01) Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- (02) Stiskněte prsty obě nosní dírky dítěte a proveďte 5 úvodních vdechů z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník dítěte (nesnažte se vdechnout celý objem svých plic).
- (03) Zahajte srdeční masáž. Ruce mějte propracované v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujeme hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazová a prostředník).
- (04) Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- (05) Stlačujte frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji, než tepe vaše srdce).
- (06) Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- (07) Pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat, nebo dokud nepřijede záchranná služba.

Nejčastějšími následky pádů jsou krvácející rány, zlomeniny kostí nebo poranění kloubů a otřesy mozku. Následky pádu mohou být i závažnější.

Nemůžeme děti uchránit od všeho, ale můžeme se snažit minimalizovat riziko těžkých úrazů, které mohou mít i fatální následky.



PREVENCE

KDYŽ SPADNEŠ Z VÝŠKY, ROZBIJEŠ SE A NEDÁ SE TO SPRAVIT!

Okno zajistěte tak, aby z něj dítě nemohlo vypadnout. Nikdy nenechávejte dítě, aby se samo vyklánělo z okna. Používejte okenní zábrany. Nenechávejte dítě bez dozoru na balkoně. Sami nejlíp víte, jak moc jsou vaše děti zvědavé.

NELEZ NIKAM, KDE TO NEZNÁŠ!

Sklepy a studny zajistěte tak, aby do nich děti nemohly spadnout.

DÁVEJ POZOR A CHYŤ SE ZÁBRADLÍ!

Dobrou ochranou proti pádům je rozvíjení rovnováhy a pohybových dovedností dítěte. K tomu jsou schody ideální, ale je třeba být opatrný.

KOUKEJ, KAM ŠLAPEŠ, HLAVNĚ NA CESTU PŘED SEBE!

Ale když už dítě zakopne a spadne, hlavně se ho neptejte „Cos našel?“

MOKRÁ PODLAHA KLOUŽE. DÁVEJ POZOR, NEBĚHEJ, JINAK SPADNEŠ!

Tuto větu u bazénu asi budete opakovat často. Dohlédněte na to, aby děti měly vhodnou obuv a nechodily bosy.



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZECH PO PÁDU

Odřenin

- 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 dobře přilnavý a elastický. To zaručuje, že na rozdíl od tradičních náplastí drží krycí materiál dobře i na koleni nebo lokti. Na ráně 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 hnisá nebo se objeví horečka či zimnice.

KRVÁCENÍ Z NOSU

- Dítě, které krvácí z nosu, posadte, nechte ho předklonit hlavu a obě strany nosu zmáčkněte.
- 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 nehýbejte a nespouštějte ho z očí.

PORANĚNÍ PÁTEŘE

- Pokud máte po pádu dítěte podezření na poranění páteře, volejte ihned záchrannou službu - 155.
- S dítětem nehýbejte. 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 přežehlenou utěrku nebo látkový kapesník. Nikdy se nepokoušejte vracet kost zpět!
- Jestliže dítě se zlomeninou není schopné převozu, s dítětem nehýbejte 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 neomývejte, 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.

JÍZDA NA KOLE



www.jezkovyvoči.info

JÍZDA NA KOLE JE PRO DĚTI SKVĚLOU SPORTOVNÍ AKTIVITOU. ROZVÍJÍ FYZICKOU ZDATNOST A ZRUČNOST. POMÁHÁ DĚTEM UVOLNIT PŘEBYTEČNOU ENERGII A SKVĚLE ZVEDÁ NÁLADU. BOHUŽEL PLATÍ RČENÍ - KDO NEPADÁ, NEJEZDÍ. NAŠTĚSTÍ EXISTUJE ŘADA DOBRÝCH RAD, JAK JEZDIT CO NEJBEZPEČNĚJI.

PREVENTIVNÍ MINIMUM

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. Přesto 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.

PRAVIDLA PROVOZU

Pamatujte, že dítě na kole je účastníkem dopravního provozu, a proto musí znát dopravní předpisy! Především značky a pravidla přednosti v jízdě. Rodiče si mohou myslet, že jejich děti jsou v bezpečí, když jezdí pouze v sousedství (blízko domu). Výzkum nám ale říká, že většina vážných dopravních nehod se přihodí v klidné ulici v obytných zónách. Toto platí zvláště pro děti.

JÍZDA PO SILNICI

Riziko úrazu se zvyšuje na silnici. Na kole po silnici smí dítě jezdit samostatně od 10 let, do té doby pouze v doprovodu osoby starší 15 let, anebo mimo silniční provoz (cyklostezky, hřiště, dopravní hřiště)!

DALŠÍ KOLEČKA V TERÉNU

Přesvědčte děti o tom, že skateboard a kolečkové brusle patří na hřiště, nikoli na chodník, silnici nebo do dopravního prostředku. Buďte trpěliví a neoblomní.

TECHNICKÁ DOPORUČENÍ

CYKLISTICKÁ PŘILBA

Cyklistické přilby jsou v porovnání s cenou jízdního kola cenově přijatelné. Dětem udělá dobrou službu přilba již v hodnotě kolem 500,- Kč. Každá cyklistická přilba musí mít certifikát ES. Toto označení vyjadřuje, že výrobek splňuje technické požadavky stanovené ČSN EN 1078.

VÝBAVA KOLA

Používáme termín povinná výbava, ale mějte na paměti, že tato povinnost má zajistit vašemu dítěti bezpečnou jízdu a viditelnost na silnici.

FUNKČNÍ BRZDY

Jízdní kolo musí být vybaveno dvěma na sobě nezávislými účinnými brzdami s odstupňovatelným ovládním brzdového účinku. Jízdní kol vybavená volnoběžným nábojem s protišlapací brzdou nemusí mít přední brzdu.

ODRAZKY A SVĚTLA

Jízdní kolo musí být vybaveno zadní odrazkou červené barvy. Tato odrazka může být kombinována se zadní červenou svítilnou nebo nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností. Jízdní kolo musí být vybaveno přední odrazkou bílé barvy. Tato odrazka může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností. Jízdní kolo musí být vybaveno odrazkami oranžové barvy na obou stranách šlapek. Tyto odrazky mohou být nahrazeny světle odrážejícími materiály umístěnými na obuvi nebo v jejich blízkosti. Jízdní kola pro jízdu za snížené viditelnosti musí být vybavena zařízeními pro světelnou signalizaci a osvětlení.

MATICE, HRANY A ZAKONČENÍ

Zakončení ovládacích páček brzd, volné konce řídítek, páčky měničů převodů, křídlové matice, rychloupínače nábojů kol, držáky a konce blatníků musí mít uzavřené hrany a nebo být obaleny.

V dnešní době jsme účastníky dopravního provozu v podstatě od narození. Průměrně je v ČR účastníkem dopravních nehod 4300 dětí ročně. Z tohoto počtu je 15 dětí usmrceno, 190 těžce zraněno a zbytek našťastí utrpí jen zranění lehká nebo žádná.



PREVENCE

DONEKONEČNA DĚTEM OPAKUJTE ZÁKLADNÍ PRAVIDLA A TRÉNUJTE S NIMI

I když dítě zná základní pravidla, nedokáže správně odhadnout vzdálenost a rychlost auta. Pokud se v dané chvíli neumí rozhodnout, může zmatkovat.

SILNICE SE PŘECHÁZÍ ZÁSADNĚ NA PŘECHODU

(nebo na místech k tomu určených, např. podchod)
Na toto pravidlo, pokud přecházíte s dítětem, dbejte především vy sami. Vyjimka typu „s maminkou se může přecházet i jinde“, by v žádném případě neměla platit.

SVÍTÍ-LI NA SEMAFORU ČERVENÁ, STŮJ! ZELENÁ, MŮŽEŠ JÍT

ROZHLÉDNI SE

Učte děti rozhlédnout se několikrát na obě strany. Poradte dítětem, aby v případě, že se bojí nebo si nejsou jisté, přecházely zároveň s někým dospělým.

PŘECHÁZEJ AŽ AUTO OPRAVDU ZASTAVÍ

Vysvětlete dítětem, že na přechodu pro chodce nemají automaticky přednost. Naučte je, aby počkaly, až auto skutečně zastaví. To, že auto brzdí, ještě nemusí znamenat, že nakonec zastaví.

U SILNICE SI NEHRAJ!

V zápalu hry děti často zapomenou na nástrahy okolního

světa. Naučte je, aby si hrály opravdu jen na hřištích. Vysvětlete jim, že nemají za každou cenu zachraňovat míče nebo jiné předměty (čepice, hračky), které utekly nebo spadly do silnice.

POZOR DÁVEJ I NA PARKOVIŠTI

Vysvětlete dítětem, že za autem nejsou vidět.

VŽDYCKY MUSÍŠ MÍT ZAPNUTÝ PÁS!

Naučte děti, že pás si mohou samy odepnout pouze v případě, že jim to výslovně řeknete nebo dovolíte.

NIKDY SÁM Z AUTA NEVYSTUPUJ

Pokud děti vystupují do silnice, a to třeba v klidné ulici, nebo na parkovišti, vždycky vy sami jděte ven, otevřete jim dveře a dejte na ně pozor. Situace se může velmi rychle změnit, i když v daný moment zrovna nic nejede nebo nehrozí. Dítě může zakopnout, najednou se objeví velmi rychlé auto a vy nebudete mít možnost své dítě ochránit.



PRVNÍ POMOC

V PŘÍPADĚ JAKÉKOLI DOPRAVNÍ NEHODY, VŽDY VOLEJTE RYCHLOU ZÁCHRANNOU SLUŽBU 155. NIKDY NEVÍTE, ZDA NEDOŠLO K VNITŘNÍM ZRANĚNÍM, JEJICHŽ ZANEDBÁNÍ BY MOHLO MÍT FATÁLNÍ NÁSLEDKY.

CO DĚLAT PŘI PODEZŘENÍ NA PORANĚNÍ PÁTEŘE

- Platí tedy, pokud dítě nedýchá, je v bezvědomí nebo masivně krváčí a beze změny polohy nelze krvácení zastavit, pak jdou ohledy na podezření poranění páteře stranou. Ihned zahajte resuscitaci.

Jinak platí:

- S dítětem pokud možno nehýbejte, 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 nepřetáchejte do stabilizované polohy, mělo by ležet na zádech na vodorovné podložce bez podložení hlavy.

JAK POSTUPOVAT KDYŽ JE DÍTĚ V BEZVĚDOMÍ

- Vždy zprůchodníme dýchací cesty (v poloze na zádech vytáhneme bradičku nahoru/mírně zakloníme hlavičku)
- Zkontrolujeme, zda dýchá normálně (zdvihá se hrudník/bříško, růžová barva obličeje, bez sípavých, chroptivých zvuků).
- Pokud dítě nedýchá normálně nebo si tím nejsme jisti, dáme 5 záchranných umělých vdechů.
- Jestli stále nereaguje, začneme resuscitovat.
- Mějte na paměti: v případě, že jste na záchrannou dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a teprve pak volejte záchrannou službu 155.

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT MASÁŽ SRDCE

- Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- Ruce mějte propnuté v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujeme hranou jedné ruky.
- Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- STLAČUJTE frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji než tepe vaše srdce).
- Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- Pokračujte dokud dítě nezačne reagovat nebo dokud nepřijede záchranná služba.

CIZÍ ČLOVĚK JE KDOKOLIV, KE KOMU NEMÁME DŮVĚRNÝ VZTAH. MŮŽE TO BÝT I ČLOVĚK, KTERÉHO VÍDÁME KAŽDÝ DEN! CIZÍ LIDÉ MOHOU DÍTĚTI ZLE UBLÍŽIT. DĚTEM MUSÍME NEUSTÁLE DOKOLA ZDŮRAŽŇOVAT NEBEZPEČÍ, KTERÁ JE MOHOU POTKAT PŘI KONTAKTU S NEZNÁMÝMI LIDMI.

RADY PRO RODIČE

Když je někdo cizí, neznamená to, že je zlý. Neznamená to ani, že je hodný. Nikdy nevíme, jaký je doopravdy cizí člověk. Od cizích lidí je proto třeba zachovávat odstup a raději jim nedůvěřovat.

- kontakt vašich dětí s cizími lidmi nikdy nepodceňujte
- chtějte vždycky vědět, s kým a jak vaše dítě tráví volný čas
- pokud vám dítě oznámí, že mu někdo cizí nabízel například sladkosti, nenechte si to pro sebe
- v případě nejistoty ohledně chování cizích lidí v okolí vašeho dítěte se vždy obraťte na Policii České republiky
- vysvětlíte dítěti, že NIKDO (ani žádný blízký příbuzný!) nemá právo mu ubližovat ani dělat něco, co je mu tělesně nepříjemné

PREVENTIVNÍ MINIMUM

NIKOMU NEOTEVÍRAT

- dveře neotevírám za žádnou cenu, ať je žádost cizího člověka jakákoli a zdá se být pravdivá

NIKAM S CIZÍMI LIDMI NECHODIT

- i kdyby nabídky zněly sebelákavěji a sebevíc přesvědčivě

NIC SI OD CIZÍHO NEBRAT

- ani cukrovinky, ani peníze, ani hračky, vůbec NIC

NEVĚŘIT CIZÍM LIDEM

- cizí člověk může být zlý

NEMLUVIT S CIZÍMI LIDMI

- cizím lidem nedávám žádné informace, o sobě, o rodině, ani kde bydlím
- naučte dítě slušně odpovědět: „Já s Vámi mluvit nechci.“

NESCHOVÁVAT SE NA OPUŠTĚNÉM MÍSTĚ

- když mají děti strach z kohokoliv cizího, kdo za nimi jde nebo na ně mluví, ať rychle jdou na místo, kde je hodně lidí - obchod, zastávka, restaurace. Ať neváhají křičet! A hodně nahlas

NESEDAT DO CIZÍHO AUTA

- k cizím autům ani nepřistupuj

VŠECHNO TO DOMA ŘÍCT

- vysvětlíte dětem, že pokud je cizí člověk oslovil nebo o něco žádal, je důležité, aby vám to řekly
- pochvalte je za jejich odvahu, za to jak jednaly a popřípadě jim vysvětlíte, jak se mají do budoucna zachovat

Děti mají ke zvířatům aktivní přístup, rády je zkoumají, a proto je pokousání zvířetem častou příčinou jejich poranění.

Nejčastější je napadení psem. Psi jsou pro děti neobyčejně přitažliví. Chování dětí je ale pro psy špatně předvídatelné. Prudké pohyby a náhlé výkřiky dětí mohou psa polekat či vybědnout k agresivní reakci. Agresivita je v jisté míře pro psy naprosto přirozená. Zodpovědný majitel má své zvíře zvládnuté a rozumí mu. Dokáže tedy odhadnout, jak se bude v různých situacích chovat.

Zabránit náhodnému napadení dítěte volně pobíhajícím a nevychovaným psem nelze.

Riziko pokousání můžete snížit tak, že dítě naučíte několik jednoduchých pravidel, jak se ke psům (a zvířatům obecně) chovat. Děti nestrašte, zvíře strach dítěte vycítí.



PRÁVNÍ MINIMUM

Majitel je povinen zajistit, podle § 4 písm. a) zákona č. 166/1999 Sb., aby jeho pes, který poranil člověka (případně přišel do přímého kontaktu s poraněným člověkem za okolností, které mohou vyvolávat podezření z onemocnění vzteklinou), byl neprodleně vyšetřen veterinárním lékařem. Další vyšetření psa je nutné po 5 dnech. Pokud tak majitel neučiní, je nutné informovat Policii ČR nebo příslušnou veterinární správu, která je kompetentní tyto problémy řešit.



PREVENCE

NEHLADIT BEZ DOVOLENÍ

- Nikdy nehladit cizího psa bez dovolení majitele.
- Nikdy nehladit uvázaného psa.

NESTRKAT RUCHE ZA PLOT

- Nikdy nestrkat ruce za plot, ohradu, do klece apod. Zvířata vždy brání svoje místo.

NEDRÁŽDIT

- Nezkoušet, co vydrží, netestovat.
- Netahat za uši, ocas.
- Nepíchat klacikem.
- Neházet na ně předměty, nestříkat vodu.

NEBRAT

- Nic psovi nebrat. Ani jeho hračky, ani tu, kterou pes sebral dítěti.

NECHAT V KLIDU NAŽRAT

- Nepřibližovat se ke psovi (zvířeti), když žere.
- Nechat psí či kočičí misku na pokoji.

SETKÁNÍ S VOLNĚ POBÍHAJÍCÍM PSEM

- Neutíkat, nekřičet, držet ruce u těla, postavit se k psovi bokem.
- Nedívat se psovi do očí.

JAK POSTUPOVAT PŘI NAPADENÍ PSEM

- Než se rozhodnete zasáhnout vlastním tělem, pokuste se psa odlákat. Pokud se vám to nepovede, sevřete pevně psa v jeho slabínách mezi svoje kolena (nohy). Rukou mu pevně zmáčkněte ohryzek (hrdlo). Nikdy se nesnažte páčit od sebe psovy čelisti, pouze zesílí svůj stisk.

- V případě (i drobnějšího) pokousání je nutné VŽDY vyhledat lékaře. Nejen kvůli nebezpečí nákazy vzteklinou, ale také proto, že ve většině případů bývá rána infikovaná a špatně se hojí. Proto i malou ranku pečlivě vydezinfikujte a zakryjte buď gázovým čtvercem nebo čistým kusem látky.

- Je dobré zjistit v očkovacím průkazu dítěte platnost očkování proti tetanu; v případě, že je prošlé, informujte o tom lékaře, který by měl dítě přeočkovat.

- Zjistěte původ psa, který zranění způsobil. Zapište si jméno, adresu a telefon majitele. Zjistěte, zda bylo zvíře očkováno proti vzteklině, ideálně s sebou k lékaři vezměte očkovací průkaz psa.

- Pokud majitel odmítá spolupracovat nebo je pes agresivní a bez dozoru, zavolejte Městskou policii 156 nebo Policii ČR 158.



PRVNÍ POMOC

- Dítě posadte nebo položte, pokuste se ho uklidnit. Zjistěte rozsah poranění.
- Abychom zamezili rozvinutí šoku, pomůžte dítě zabalit do deky či bundy.
- Drobnější zranění můžete nejdříve vypláchnout vodou, mýdlovou vodou nebo ideálně dezinfekcí.
- Pokud je zranění rozsáhlejší, je dobré přiložit tlakový obvaz a ihned volat záchrannou službu - 155.

ŠIKANÁ JE DLOUHODOBÉ A OPAKOVANÉ CHOVÁNÍ, JEHOŽ ZÁMĚREM JE UBLÍŽIT, OHROZIT, PONIŽOVAT NEBO ZASTRAŠOVAT JINÉHO ČLOVĚKA DĚTI SE S ŠIKANOU MOHOU SETKAT VE ŠKOLE, NA KROUŽCÍCH, TÁBORECH, ALE NAPŘÍKLAD I CESTOU V AUTOBUSE.

JAK POZNÁM, ŽE SE S DÍTĚTEM NĚCO DĚJE

- nemá kamarády, nechodí ven, nikoho si domů nezve ani samo kamarády nenavštěvuje
- přestalo se těšit do školy
- odchod do školy odkládá, nechodí nejkratší cestou, případně žádá o odvoz či doprovod
- stěžuje si na neurčitě bolesti břicha, hlavy, snaží se zůstat doma
- nemá chuť k jídlu nebo naopak chodí ze školy hladové
- usíná s pláčem, má neklidné spaní
- zhoršuje se ve škole, ztrácí zájem o učení
- bývá smutné či apatické, mívá výkyvy nálad
- nápadně často se mu ztrácejí věci, žádá o peníze s různými výmluvami
- může být i nečekaně agresivní vůči jiným dětem nebo rodičům

JAK POSTUPOVAT

V klidu při vhodné příležitosti si s dítětem promluvte.

Opakovaně ho ubezpečujte o své podpoře a důvěře.

Poskytněte dítěti dostatek péče, udělejte si na něj čas, pokuste se s ním více komunikovat.

Poskytněte dítěti co největší podporu a ochranu, například ho doprovázejte ze školy, do školy a na kroužek.

Domluvte se společně na dalším postupu.

Dopřejte si čas v klidu zvážit situaci, případně se poradte s odborníkem.

Pokuste se zjistit co, kde a kdy se stalo a jestli byli přítomní nějakí svědci.

Nikdy nenuťte dítě, aby s vámi šlo řešit situaci přímo s agresorem!

V případě, že se jedná o šikanu ve škole, obraťte se na učitele, výchovného poradce nebo školního psychologa.

Pokud učitel nereaguje, obraťte se na ředitele školy, pokud ani zde neuspějete, obraťte se na Českou školní inspekci.

KAM SE OBRÁTIT

- Linka bezpečí - telefon 116 111
- Rodičovská linka Linky bezpečí - 800 111 234
- Policie ČR - 158

Hry umožňují dětem rozvíjet se, získat zkušenosti a odhad. Ale na druhou stranu jsou během svých her vystaveny různým nástrahám, což je zcela přirozené.

Zkuste dětem vysvětlit, proč jsou některé věci nebezpečné, jiné zakázané a nechte je, aby zkoušely rizika zvážit samy. Každopádně je dobré, aby se nejen naučily odhadnout riziko vůči sobě (případně svoje riziko), ale i být ohleduplný k ostatním.



PREVENCE

OSTRÉ PŘEDMĚTY JSOU NEBEZPEČNÉ

Všechny ostré předměty dejte mimo dosah dětí. Postupně děti učte správně používat nůžky a nůž. Ukažte jim, jak se nůž nebo nůžky drží, nosí. Nech je pod vašim dohledem krájet nebo stříhat to, na co stačí. Trénujte.

TĚŽKÉ VĚCI JSOU NEBEZPEČNÉ

Uvědomte si, které věci ve vaší domácnosti mohou být pro děti lákavé a zároveň je ohrožují svojí vahou (činky, těžítka, těžké dekorativní předměty). Raději je na nějakou dobu schovejte.

NĚKTERÉ HRY MOHOU ŠPATNĚ SKONČIT

Učte děti ohleduplnosti.

NIC NEHÁZEJ

Házení kamenů do vody je zábava, pokud zrovna nikdo neplave kolem. Trefování se do stromů nebo jiných terčů rozvíjí přesnou mušku. Naučte děti házet směrem, kde není nikdo, komu by mohly ublížit a nic, co by mohly rozbít.

KDYŽ NĚKOGO VYLEKÁŠ, MŮŽE SE STÁT MALÉR

Může! A přesto je tak lákavé udělat na někoho BAF!



PRVNÍ POMOC

JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZECH BĚHEM HER

ODŘENINY, ŠKRÁBANCE, POVRCHOVÁ ŘÍZNUTÍ

- Stačí poraněnou kůži a okolí vyčistit silným proudem vody a odstranit z rány nečistoty, např. jemným kartáčkem nebo pinzetou.
- Ránu můžete dezinfikovat Betadinem (nepálí, ale obsahuje jód, při alergii na něj použijte např. Septoderm OP).
- U hlubších ran dezinfikujte pouze okolí rány.
- Pokud rána krvácí, můžete zatlačit na místo postižení. Tlačte přes čistou tkaninu nebo gázu. Začne-li krev prosakovat, přidejte další vrstvu na tu původní a tlačte dál a o něco silněji. U poranění končetin zdvihněte krvácející ránu nad úroveň srdce.
- Je dobré mít zásobu prodyšných náplastí.

- Pokud je rána větší, hodí se hydrokoloidní obvaz, který je dobře přilnavý a elastický. To zaručuje, že na rozdíl od tradičních náplastí, drží krycí materiál dobře i na koleni nebo lokti. Na ráně jej můžete ponechat po dobu několikadní, 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 vezměte dítě i v případě, že se vám nedaří zastavit krvácení nebo bolestivost rány při hojení sílí. Stejně tak, pokud rána hnisá nebo se objeví horečka či zimnice.

CIZÍ TĚLESO V RÁNĚ

- Tělesa se nedotýkejte, nesnažte se ho odstranit. Čistě ho můžete ze stran obložit, nebo ho opatrně v případě potřeby překrýt.
- Ihned volejte záchrannou službu - 155.

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 nehýbejte a nespouštějte ho z očí.

PORANĚNÍ OKA

- Pokud padne dítěti něco do oka, důkladně si omyjte ruce mýdlem a vodou. Připravte si čistý látkový kapesník a navlhčete ho čistou vodou, případně borovou vodou. Na odstraňování cizího tělíska nikdy nepoužívejte tvrdý nebo špinavý předmět. Pokud zjistíte, že je tělísko v oku zaseknuté, nepokoušejte se ho odstranit. Překryjte oko kapesníkem nebo obvazem a dítě dopravte ihned k lékaři.
 - Pokud se dítěti dostane do oka nějaká chemikálie, vyplachujte oko proudem studené vody alespoň 15 minut směrem od vnitřního koutku k vnějšímu. Po vypláchnutí oko překryjte kapesníkem nebo obvazem a okamžitě vyhledejte lékaře.
 - Při zranění oka ostrým předmětem nebo úderem oko překryjte kapesníkem nebo obvazem a okamžitě vyhledejte lékaře.
- #### KRVÁCENÍ Z NOSU
- Dítě, které krvácí z nosu posadte, nechte ho předklonit hlavu a obě strany nosu zmáčkněte.
 - Na zátylek mu dejte studený obklad.
 - V případě delšího krvácení vyhledejte lékaře.

BEZPEČNÝ INTERNET



www.jezkovyvoci.info

INTERNET JE PRO DĚTI PLNÝ CENNÝCH INFORMACÍ, JE ZDROJEM ZÁBAVY, ALE MÁ I SVÉ STINNÉ STRÁNKY. JE DŮLEŽITÉ DĚTI NAUČIT SPRÁVNĚ HO POUŽÍVAT. ZÁROVEŇ JE NA RODIČÍCH, ABY PRO SVOJE DĚTI UČINILI INTERNET BEZPEČNĚJŠÍM MÍSTEM POMOCÍ NASTAVENÍ RODIČOVSKÝCH KONTROL.

ZÁSADY BEZPEČNÉHO INTERNETU PRO DĚTI

- nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš!
- nikdy a nikomu nedávej svoji adresu ani telefon! Nevíš, kdo se skrývá za obrazovkou!
- neposílej nikomu po internetu svoji fotografii, nesděluj svůj věk!
- udržuj heslo své internetové schránky v tajnosti, nesděluj ho ani kamarádovi!
- nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily!
- nedomlouvaj si schůzku po internetu, aniž bys o tom řekl alespoň jednomu z rodičů
- pokud tě nějaký obrázek nebo e-mail šokuje, okamžitě opusť webovou stránku a nahlaš to rodičům
- svěř se dospělému, pokud tě internet vyděsí nebo přivede do rozpaků!
- nedej šanci virům. Neotevírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy!

JAK ZABEZPEČIT POČÍTAČ, KDYŽ VAŠE DÍTĚ POUŽÍVÁ INTERNET

Bezpečnostních aplikací, které dokážou chránit před nevhodnými stránkami, je spousta. Využít tak lze Eset, BitDefender Internet Security, ZoneAlarm Internet Security, Kaspersky Internet Security, AVG Internet Security, a mnoho dalších.

Rodičovský zámek a nastavení ochrany v sobě mají přímo i webové prohlížeče.

Pro některé z vás se může objevit problém, že vaše dítě umí zacházet s počítačem a internetem lépe než vy jako rodiče.

Je-li to váš případ, doporučujeme vám se svěřit do péče odborníků nebo počítačově zdatnějších přátel.

MLUVTE S DĚTI

Nastavte jasná pravidla, jak mají děti internet používat. Vysvětlete jim, jaké následky bude mít jejich porušení. Naučte je, aby se nebály přijít za vámi s prosbou o pomoc, až budou v nesnázích. Mluvte s dětmi o tom, jaké stránky a proč navštěvují.

Zároveň doporučujeme definovat dobu, jakou děti na internetu stráví. Ideální je umístit počítač do místnosti, kde trávíte jako rodina nejvíce času. Dítě je tak i s počítačem pod dohledem rodičů a kdykoli se může zeptat.

OCHRANA SOUKROMÍ

Používejte nastavení ochrany soukromí a ovládací prvky sdílení. Existuje mnoho webových stránek pro sdílení myšlenek, fotek, videí, aktualizací stavů a dalších věcí. Řada těchto služeb umožňuje nastavit ochranu soukromí a před zveřejněním obsahu zvolit, kdo ho bude moci zobrazit. Promluvte si s dětmi o tom, co je vhodné veřejně sdílet a co nikoli. Naučte je respektovat soukromí ostatních tím, že nebudou zveřejňovat soukromé podrobnosti o své rodině, přátelích a ve veřejně sdíleném obsahu nebudou nikoho označovat jménem. Buďte si vědomi faktu, že v internetovém prostředí se k nim může dostat takřka kdokoli, nikde neuvádíme své rodné číslo, adresu nebo telefon.

KONTROLUJTE VĚKOVÁ OMEZENÍ

Mnoho internetových služeb má stanovenou minimální věkovou hranici uživatelů. Než svému dítěti dovolíte, aby si někde zaregistrovalo účet, vždy si přečtete smluvní podmínky příslušné služby. Také si s dětmi ujasněte, které stránky a služby mohou používat.

ODPOVĚDNÁ KOMUNIKACE

Naučte děti, jak komunikovat. Doporučujeme řídit se následujícím pravidlem: „Pokud bys něco nedokázal říci člověku do očí, neposílej to ani ve zprávě nebo e-mailu a nezveřejňuj to ani jako komentář na stránce“. Promluvte s dětmi o tom, jak může chování na internetu zasáhnout ostatní uživatele.

ODHLAŠOVÁNÍ OD SLUŽEB

Naučte děti, aby se vždy odhlášovaly od internetových účtů. To platí, i když používají veřejné počítače ve škole, kavárně nebo knihovně. Jejich účty mohou být lehce zneužitelné.

KDYŽ JE ŽIVOT DÍTĚTE V BEZPROSTŘEDNÍM OHROŽENÍ, JE POTŘEBA JEDNAT RYCHLE A BEZ PANIKY. NENÍ ČAS PŘEMÝŠLET, CO BYCHOM MĚLI UDĚLAT, PŘÍPADNĚ JAK. NÁSLEDUJÍCÍ POSTUPY PRVNÍ POMOCI BY PROTO MĚL MÍT V HLAVĚ IDEÁLNĚ KAŽDÝ Z NÁS.

JAK POSTUPOVAT, KDYŽ JE DÍTĚ V BEZVĚDOMÍ

- vždy zprůchodníme dýchací cesty (v poloze na zádech vytáhneme bradičku nahoru/mírně zakloníme hlavičku)
- zkontrolujeme, zda dýchá normálně (zdvihá se hrudník/bříško, růžová barva obličeje, bez sípavých, chroptivých zvuků)
- pokud dítě nedýchá normálně nebo si tím nejsme jisti, dáme 5 záchranných umělých vdechů
- jestli stále nereaguje, začneme resuscitovat
- mějte na paměti: v případě, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a teprve pak volejte záchrannou službu 155

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT UMĚLÉ DÝCHÁNÍ

- vždy zprůchodníme dýchací cesty (v poloze na zádech vytáhneme bradičku nahoru/mírně zakloníme hlavu)
- pokud dítě nedýchá normálně nebo si tím nejsme jisti, dáme 5 záchranných umělých vdechů
- dvěma prsty ucpeeme nos a ústy obemkneme ústa dítěte
- vdechne přiměřený objem vzduchu dle konstituce a věku dítěte a současně kontrolujeme zdvihání hrudníku
- nejde-li vzduch dovnitř, může být překážka v dýchacích cestách – ještě jednou zakloníme hlavu a vytáhneme bradičku a opět se pokusíme o několik prudších vdechů
- pak následuje stlačování hrudníku - masáž srdce

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT MASÁŽ SRDCE

- položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu
- ruce mějte propracované v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujeme hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazovák a prostředník)
- hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti
- STLAČUJTE frekvencí alespoň 100 x za minutu (rychleji než tepe vaše srdce)
- vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst
- pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat nebo dokud nepřijede záchranná služba

JAK POSTUPOVAT PŘI VDECHNUTÍ CIZÍHO PŘEDMĚTU

- pokud je dítě schopné kašlat, ať se pokusí předmět vykašlat a vy nezasahujte
- pokud předmět nejde vykašlat, otevřete dítěti ústa a podívejte se, jestli vdechnutý předmět nevidíte. Pokud ano, pokuste se ho vytáhnout. Dávejte ale pozor, abyste ho neposunuli hlouběji do dýchacích cest
- v případě, že vdechnutý předmět v ústech nevidíte, je pravděpodobné, že je v dolní části dýchacích cest. Máte několik možností, jak vyvolat prudký výdech a tím dýchací cesty uvolnit
- nejprve ho rázně udeřte plochou dlaní 4x mezi lopatky (tento pohyb několikrát zopakujte), pokud úder nepomohou, použijte manévry první pomoci (Gordonův manévr pro děti do 8 let nebo Heimlichův manévr pro děti od 8 let a dospělé - popis najdete v Primárním minimu Dušení)
- pokud je manévr úspěšný, většinou se dýchání obnoví samo a není třeba zahájit dýchání z úst do úst. Pokud se manévr nezdaří a dítě je v bezvědomí, položte ho na záda, proveďte 2 vdechy z úst do úst (někdy se takto podaří předmět posunout níže v dýchacích cestách a uvolnit tak alespoň jednu plíci), potom 4x za sebou silně stlačujte nadbříšek
- v případě, že je dítě v bezvědomí VŽDY volejte záchrannou službu - 155 a zahajte masáž srdce

JAK POSTUPOVAT PŘI ŠOKU

- šok je obrannou reakcí organismu na nedostatek kyslíku a není-li vhodně ošetřen, končí nevyhnutelně smrtí. Provází téměř všechna vážnější poranění a jakoukoli větší bolest. Šok nesmíme nikdy podceňovat, protože protišoková opatření jsou účinná pouze v jeho úvodních fázích
- odstranění příčin úrazu, život zachraňující úkony provádíme VŽDY JAKO PRVNÍ
- uložíme dítě do PROTIŠOKOVÉ POLOHY - to znamená, že vleže na zádech jeho nohy zvedneme 20- 30 cm nad podložku. Účelem je podpořit organismus a zabránit rozvoji šoku podpořením dodávky krve do životně důležitých orgánů
- dále dodržujeme PRAVIDLO 5T

5T PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

- 1T TEPLLO** - snažíme se o udržení tepelného komfortu. Dítě přikryjeme a obzvlášť důležité je dát něco i pod něj. Postiženého aktivně nezahříváme
- 2T TEKUTINY** - tlumíme pocit žízně otíráním rtů a obličeje vlhkým kapesníkem. NEDÁVÁME PÍT!
- 3T TICHLO** - zabezpečení relativního klidu (odsun od místa nehody). Postiženého uklidňujeme a komunikujeme s ním
- 4T TIŠENÍ BOLESTI** - ošetříme všechna poranění. NEDÁVÁME LÉKY PROTI BOLESTI!
- 5T TRANSPORT** - dítě v šoku pokud možno sami netransportujeme. VOLÁME ZÁCHRANOU SLUŽBU!

PRVNÍ POMOC U ANAFYLAKTICKÉHO ŠOKU

- jde o šok, který je vyvolán alergickou reakcí. Může jít o alergii na hmyzí bodnutí, alergii na lék nebo při potravinových alergiích. Dítě je dušné a sípavě dýchá, začne otékat (celotělový otok je nejdříve vidět na víčkách), vznikají otoky v místě bodnutí, může mít mžítka před očima a ztrácet vědomí
- volejte okamžitě 155
- povolte dítěti oděv, aby mohlo lépe dýchat
- pokud je při vědomí, nechte je sedět s oporou zad. Dítě v bezvědomí položte na záda