

## Úrazová prevence pro dospívající 15-18 let (adolescence)

**Pozor! Dospívající ve věku 15-18 let často riskují, navazují první vztahy, experimentují s návykovými látkami!**

V tomto období se dospívající snaží o emancipaci od rodiny, navazují vrstevnické vztahy, mají první sexuální zkušenosti, často riskují a jednájí zkratovitě, přeceňují své síly a schopnosti ve skupině kamarádů, užívají alkohol a experimentují s návykovými látkami. Rozvíjí se syndrom rizikového chování v dospívání. V tomto období jsou nejzávažnější dopravní úrazy (chodci, cyklisté, řidiči jednostopých i dvoustopých vozidel), sebepoškození a tonutí, časté jsou sportovní úrazy.

| ČASTÝ ÚRAZ             | PREVENTIVNÍ AKTIVITA  |
|------------------------|---|
| <b>Dopravní úrazy</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- znalost pravidel silničního provozu</li><li>- používání reflexních prvků</li><li>- dbát na dobrý technický stav kol a jiného vybavení</li><li>- používání ochranných pomůcek</li><li>- přes přechod kolo vést!</li></ul>  |
| <b>Sebepoškození</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- včasná detekce rizikových faktorů – psychické a psychiatrické poruchy, podpora či selhávání primární podpůrné skupiny (rodina, vrstevníci), špatná sociální situace rodiny (rozvodovost, návykové látky, nezaměstnanost, nový partner a nevlastní sourozenci v rodině)</li><li>- správný hodnotový systém a výchova v rodině, vhodné vzory</li><li>- posilování sebedisciplíny, sebedůvěry, zdravého životního stylu</li><li>- podpora sportovních a jiných aktivit</li></ul>   |
| <b>Tonutí</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- naučit se a zdokonalovat se v plavání pod odborným vedením dospělé osoby</li><li>- věnovat zvýšenou opatrnost na nechráněných vodních plochách</li><li>- neplavat sám bez vědomí či přítomnosti zkušených osob</li><li>- nekonzumovat alkohol či jiné návykové látky před plaváním</li><li>- neúčastnit se riskantních jízd na lodích a člunech</li><li>- používat plovací vesty – zvl. v blízkosti přírodních vodních ploch, při vodních sportech, na divoké vodě používat také přilbu</li><li>- neskákat do neznámé vody – před případným skokem do vody ověřit hloubku</li></ul>   |
| <b>Sportovní úrazy</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- sportovní aktivity provádět ve vhodném a bezpečném prostoru</li><li>- dbát na dobrý technický stav sportoviště, sportovního nářadí, výstroje a vybavení</li><li>- vhodné podkladové materiály na hřištích – guma, písek 30 cm, do vzdálenosti 1,5 m od zařízení</li><li>- používat ochranné pomůcky při sportu – helmy, brýle, chrániče bérce, páteře, kloubů, zubů, sensenzory aj. specifické pro danou sportovní aktivitu (nepoužívat cyklistickou helmu na lyžování aj.)</li><li>- výuku sportů provádět pod odborným vedením dospělé osoby</li><li>- sportovní aktivitu přizpůsobit fyzické zdatnosti, nepreceňovat vlastní schopnosti</li><li>- provádět nácvik správných pohybových vzorců a základních dovedností včetně „rizikových“ pohybů (pohyby do stran, rotační pohyby, odrazy, doskoky – na obě nohy, s pokrčenými koleny).</li><li>- před a při sportu neužívat alkohol a jiné návykové látky</li></ul> |

---

**ÚRAZ DÍTĚTE ZNAMENÁ VŽDY ZANEDBÁNÍ PÉČE ZE STRANY RODIČE,  
RESPEKTIVE PEČUJÍCÍ OSOBY SE VŠEMI PRÁVNÍMI DŮSLEDKY!  
JE NEZBYTNÉ ZAJISTIT DOZOR DÍTĚTE DOSPĚLOU OSOBOU!  
NEPONECHÁVAT DÍTĚ POD DOZOREM STARŠÍHO SOUROZENCE  
ČI KAMARÁDA! NENECHÁVAT DĚTI SAMOTNÉ DOMA!**

---



NÁRODNÍ KOORDINAČNÍ CENTRUM  
PREVENČE ÚRAZŮ, NÁSILÍ A PODPORY  
BEZPEČNOSTI PRO DĚTI  
FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKE REPUBLIKY

