

Úrazová prevence pro děti 11-14 let (starší školní věk)

Pozor! Děti ve věku 11-14 let se předvádějí, přeceňují své síly, schopnosti a dovednosti, jsou labilní, jednají impulsivně, experimentují s návykovými látkami!

V tomto období jsou děti ponechávány bez dozoru, navazují kontakty s vrstevníky – dominují u nich týmové hry s prvky soupeření, děti rády experimentují, jsou soutěživé, často přeceňují své síly, schopnosti a dovednosti, věnují se sportu, jsou účastníky silničního provozu jako spolujezdci, chodci a cyklisté. Časté jsou pády, sportovní a školní úrazy, dopravní úrazy, tonutí.

ČASTÝ ÚRAZ	PREVENTIVNÍ AKTIVITA
Dopravní úrazy	<ul style="list-style-type: none">- znalost pravidel silničního provozu- používání ochranných pomůcek a reflexních prvků- dbát na dobrý technický stav kol a jiného vybavení- přes přechod má být kolo vždy vedeno!
Tonutí	<ul style="list-style-type: none">- naučit se a zdokonalovat se v plavání pod odborným vedením dospělé osoby- věnovat zvýšenou opatrnost na nechráněných vodních plochách- neplavat sám bez vědomí či přítomnosti zkušených osob- nekonzumovat alkohol či jiné návykové látky- neúčastnit se riskantních jízd na lodích a člunech- používat plovací vesty, na divoké vodě používat také přilbu- neskákat do neznámé vody – před případným skokem do vody ověřit hloubku vody (min. 150 cm), zjistit, zda pod vodou nejsou překážky, skákat po nohách
Sebeпоškození	<ul style="list-style-type: none">- 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)- správný hodnotový systém a výchova v rodině, vhodné vzory- posilování sebedisciplíny, sebedůvěry, zdravého životního stylu- podpora sportovních a jiných aktivit
Pády	<ul style="list-style-type: none">- zvyšování tělesné obratnosti, trénování těžiště a doskoků- zamezit hrám ve výškách- vhodný oděv a obuv – odpovídající aktivitě- dobré osvětlení
Sportovní a školní úrazy	<ul style="list-style-type: none">- zvyšování tělesné zdatnosti- sportovní aktivity provádět ve vhodném a bezpečném prostoru- dbát na dobrý technický stav sportoviště, sportovního nářadí, výstroje a vybavení- vhodné podkladové materiály na hřištích – guma, písek 30 cm, do vzdálenosti 1,5 m od zařízení- používat ochranné pomůcky při sportu- výuku sportů provádět pod odborným vedením dospělé osoby- sportovní aktivitu přizpůsobit fyzické zdatnosti, nepřeceňovat vlastní schopnosti- provádět nácvik správných pohybových vzorců a základních dovedností včetně „rizikových“ pohybů (pohyby do stran, rotační pohyby, odrazy, doskoky – na obě nohy, s pokrčenými koleny)

**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

