



Myslite na zdravie detí a predvídajte nebezpečenstvá, ktoré hrozia pri športovaní. Prinášame rady, ako predísť úrazom.

Prvý z troch jarných prázdninových týždňov sa začal a mnohí školáci i predškoláci ich strávia v lyžiarskych strediskách. *„Pri lyžovaní, snoubordingu, ale aj na korčuliarskej ploche musia mať deti do pätnásť rokov na hlave prilbu, dokáže zabrániť až 85 percentám poranení hlavy. Nešetríte ani na kvalitných chráničoch končatín, malé deti majú ťažisko tela výrazne nižšie ako dospelí, preto ľahšie strácajú rovnováhu a častejšie padajú. Zľadovatené plochy na svahu tomu môžu pomôcť, ”* upozorňuje docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

Deti často v zápale hry a radosti najprv konajú a až potom premýšľajú. *„Vždy je dôležité vedieť, akú aktivitu a kde budú deti vykonávať, aj kto zodpovedný bude na ne dohliadať. Ochranné pomôcky pri športe nemajú deti vnímať ako výmysel rodičov a pri prvej príležitosti ich odložiť len preto, že kamarát ich nechce, ”* hovorí doktorka Jana Hamade.

Samá ruka, samá noha

Šport patrí k najlepším možnostiam ako využiť voľné dni a rodičia by nemali podceniť riziko úrazov, ktoré pri ňom môžu vzniknú. Ak beriete dieťa prvýkrát na lyžovačku, najprv ho oboznámte s terénom a upozorníte na kritické miesta, výcvik zverte do rúk inštruktora s odbornými skúsenosťami.

„Pre predškolákov je typická rozptýlená pozornosť a menšia pohybová obratnosť, čo zvyšuje

riziko poranenia. U starších detí, resp. adolescentov sa koordinácia pohybov mení keď rýchlo rastú a vzniká dočasná disproporcía medzi končatinami a trupom. Zjednodušene povedané, sú „samá ruka, samá noha“ a sú neobratnejší. Preto je veľmi dôležité vybrať dieťaťu správny šport,

oddáva docentka Jana Hamade. Na prevenciu sa oplatí myslieť aj pri sánkovaní. *„Vhodnejšie sú plytšie svahy, s menším sklonom a sánky musia mať operadlo,*“ hovorí odborníčka.

Premrznuté rýchlo do sucha

Ak bolo v mrazivom počasí dieťa príliš dlho vonku a je uzímené, po príchode domov ho prezlečte a presuňte do tepla. Zabaľte ho do deky a postupne mu zahrievajte studené časti tela. Úľavou preňho je, ak si dá ruky alebo nohy do teplých dlaní rodiča. Omrzliny najľahšieho stupňa môžete trieť a prekrviť. Ruky a nohy mu pomaly namáčajte vo vode teplej 35 až 42 stupňov a opatrne osušte.

Oblečte ho správne

- priamo na telo oblečte dieťaťu jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flísu, najvrchnejšia vrstva má byť vlnená. Na ňu oblečte bundu.
- v studenom a mrazivom počasí nezabudnite dať dieťaťu čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Jeden pár majte do zásoby pre prípad, že sa premočia.

Hodiny vonku rozdelte

Dieťa od 3 do 6 rokov by malo tráviť na čerstvom vzduchu optimálne dve hodiny dopoludnia a dve popoludní za každého počasia. Výnimkou sú silné mrazy pod -10o C. Najvhodnejšie je rozdeliť si čas strávený vonku na dve hodiny dopoludnia a dve popoludní.

Proti úrazom pomáha pohyb aj výživa

Medzi pravidelným cvičením a menším výskytom úrazov existuje spojitosť. *„Deti, ktoré pravidelne športujú sú obratnejšie, nepadajú tak často, zvládnu vybalansovať rôzne rizikové situácie. Súčasne bývajú väčšinou aktívne, takže aj ich svalovo-kostrový systém je výkonnejší, silnejší a menej zraniteľný. Skôr dodržiavajú zásady správnej výživy a majú dostatočné zavápnenie kostí, ktoré sú pevnejšie,*“ prízvukuje odborníčka doktorka Hamade.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR