

## KÚPACIE HRAČKY SÚ LEN HRAČKY! (AJ KOLESÁ)

Zvyšujú bezpečnosť dieťaťa, ale neochránia na 100% pred utopením! Deti z nich môžu vypadnúť, vyklznuť a nemajú sa ničoho prichytiť. Overté si, ako pomôcky na plávanie dieťaťa „sedia“ – či nie sú príliš malé, veľké, neskĺzavajú z ramena?

**Tip 1:** Sledujte dieťa vo vode zrakom. Dieťa v dave pomôžu rozoznať aj dobre viditeľné, nápadné pokrývky hlavy, ktoré zároveň poskytnú ochranu pred slnečným žiarením.

**Tip 2:** Vedte dieťa k plaveckej gramotnosti – prihláste ho na kurz plávania.

### ĎALŠIE VŠEOBECNÉ RADY

- Do vody vstupujte postupne a vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci. Nepreceňujte svoje schopnosti a sily!
- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané. Môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Rešpektujte označenia o zákaze kúpania.



### PRVÁ POMOC

- Ak dieťa nedýcha, okamžite začnite s oživovaním (priemerný človek vydrží bez kyslíka len 2 až 3 minúty)
- Činnosť srdca obnovíte stláčaním hrudníka v jeho strede rýchlostou viac ako 100 x za minútu, jednou alebo dvoma dlaňami u detí do hĺbky 1/3 hrudníka, u dospelých do hĺbky 4 až 5 cm
- Kompresie hrudníka a dýchanie striedajte v pomere 30 : 2, kým nezačne dýchať (počas vdychu mu stlačte nosové otvory)



# PREPLÁVAJME LETOM BEZPEČNE



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)

Materiál vznikol s finančnou podporou  
WHO/Europe v rámci BCA spolupráce



## MILÍ RODIČIA, MILÉ DETI VEDELI STE, ŽE

- Utopenie je po dopravných nehodách II. najčastejšou príčinou úmrtí detí a mladistvých na Slovensku?
- Pri uplatnení účinných preventívnych opatrení by sa mohlo predísť až 90-tim % neúmyselných úrazov a k zníženiu počtu úmrtí až o polovicu (EuroSafe, 2012)?



- Najrizikovejšiou skupinou sú dievčatá vo veku 1 – 4 rokov a chlapci vo veku 15 – 19 rokov?
- Najčastejšími zraneniami na kúpalisku sú prípady, keď dieťa letiace z toboganu do vody dopadne na dieťa, ktoré sa spustilo pred ním?

## TICHÁ SMRŤ



Odborníci upozorňujú (Francesco A. Pia, Ph.D.):  
*Najčastejšie je príznakom toho, že sa niekto topí to, že vôbec nevyzerá, ako by sa topil.*

*Topiaci sa nevolá o pomoc! (Až na výnimky topiaci sa nie sú fyziologicky schopní volať o pomoc. Ústa topiacich sa striedavo noria pod hladinu a znova objavujú nad hladinou.)*

*Topiaci nemôže mávať rukami! (Inštinktívna reakcia ho totiž núti rozpažiť a rukami tlačiť proti vodnej hladine. To znamená, že človek zápasí o život, nemôže „zastaviť“ topenie sa a vykonávať spontánne činnosti ako je kývanie rukami o pomoc, plávanie smerom k záchrancovi alebo dosiahnutie na záchranú výbavu.)*



## AKO ROZPOZNAŤ, ŽE SA NIEKTO TOPÍ:

- hlava nízko vo vode, ústa na úrovni vodnej hladiny,
- zaklonená hlava s otvorenými ústami,
- sklenené, prázdne oči neschopné zaostriť príp. zavreté oči,
- vlasy cez čelo alebo cez oči,
- rýchle dýchanie alebo lapanie po dychu,
- snaha otočiť sa na chrbát a plávať určitým smerom, ale bez úspechu.

## ZÁSADY BEZPEČNÉHO POBYTU S DIEŤAŤOM PRI VODE

- Nenechávajte dieťa bez dozoru.
- Pri pobyte na loďke, nafukovacom matraci či šliapacom bicykli deťom vždy dajte záchrané vesty alebo rukávniky.
- Zvykajte dieťa na vodu a učte ho plávať - aj začiatovník má lepšiu šancu udržať sa nad hladinou, kým sa k nemu dostane pomoc.
- Preverte si pred pobytom pri vode doma pomôcky na plávanie – nefúknite ich napr. večer a počkajte do rána, v akom stave „sfukovania sa“ budú.
- Dieťa nenechajte ani sekundu vo vode bez dozoru – ak potrebujete na toaletu alebo telefonovať, zaistite si nad dieťaťom dozor dospelou osobou.
- DODRŽUJTE prevádzkové PRAVIDLÁ a POKYNY pracovníkov zariadenia.

**Základné pravidlo:** Najbezpečnejšie je kúpanie na oficiálne prevádzkovaných kúpaliskách a na vodných plochách, kde je v prípade potreby prvá pomoc. Informácie o aktuálnom stave kúpalísk nájdete na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk).

## TICHO JE PREDZVEŠŤOU, ŽE SA NIEČO DEJE

Deti pri pobyte vo vode robia hluk, preto okamžite skontrolujte situáciu, v prípade, že nastalo ticho.



