

# Bezpečné prázdniny

12.06.2012



Milí čtenáři, s blížícím se časem prázdnin dospěl ke svému závěru seriál, v kterém jsme se vám snažili v průběhu jednotlivých ročních období přinést informace a zejména rady z oblasti požární ochrany a ochrany obyvatelstva. Naše poslední dva články, Bezpečné prázdniny a Bezpečná dovolená, budeme věnovat tématu bezpečnostních rizik, která s sebou přináší nástup teplého počasí v jarním a především letním období, doba dovolených a prázdnin spojená často s činnostmi vedoucími ke vzniku požárů, ale také úrazů, utonutí apod.



Zmíníme se rovněž o rizicích spojených se zahraničními dovolenými v seismicky neklidných oblastech (nebezpečí zemětřesení, tsunami ...) a zcela na závěr si zopakujeme i několik základních pravidel, na která bychom neměli zapomenout při odjezdu na dovolenou.

Dnešní téma zahájíme pravidly platnými pro **rozdělávání ohňů v přírodě**. Zde mějme na paměti tyto zásady:



- pečlivě zvážíme výběr místa (dostatek vody pro následné uhašení; nevhodné v blízkosti stohů slámy, dozrávajícího obilí, strnišť a sen, ve vysoké trávě apod.)

- oheň nesmíme rozdělovat v lese (s výjimkou míst ve vyhrazeném tábořišti)
- vzdálenost ohniště od lesního pozemku musí být nejméně 50 m
- oheň nerozděláváme při extrémním počasí (silný vítr, extrémní sucho)
- ohniště izolujeme od okolního prostředí (vyhloubením prohlubně, kameny nebo pískem)
- nerozděláváme zbytečně velký oheň s vysokými plameny; k jeho rozhoření nepoužíváme nikdy takové hořlavé látky, jako jsou benzín, nafta apod.
- sedíme vždy v bezpečné vzdálenosti od ohniště, oheň nikdy nepřeskakujeme (nebezpečí vznícení šatů a popálení)
- ohniště nepřetržitě střežíme a opouštíme až po úplném vyhasnutí ohně (zalijeme vodou nebo zasypeme zeminou); přesvědčíme se, že nehrozí jeho samovolné vznícení (při odchodu se z ohniště nesmí kouřit a popel i půda pod ohništěm musí být chladná)

V případě, že dojde k **popálení** (I.stupně), zraněné místo chladíme vodou (nejlépe tekoucí, nebo chladivé oblaky) do odeznění bolesti, neobvazujeme a neošetřujeme žádnými mastmi, tuky, zásypy.

Horké letní dny bývají často doprovázeny bouřkami. Pokud nás **bouřka** opravdu zastihne:

- přerušíme právě vykonávanou činnost a vyhledáme spolehlivý úkryt
- **ve městě** se snažíme ukryt nejlépe ve velkých budovách s ocelovou či železobetonovou konstrukcí a ve stavbách s hromosvodem
- **uvnitř budov** se zdržujeme na suchém místě, dále od vodovodu, kamen, elektrospotřebičů, zásuvek a telefonu; zavřeme okna, vypneme televizor, PC a další přístroje, jejichž součástí je obrazovka
- **v přírodě** nezůstáváme na kopcích a holých pláních, neschováváme se pod osamělými stromy či převisy nízkých skal; na otevřeném prostranství se snažíme přečkat bouři v podřepu s nohama u sebe

Při **zasažení osoby bleskem** voláme vždy zdravotnickou záchrannou službu (155) a do jejího příjezdu se snažíme poskytnout první pomoc:

- zkontrolujeme stav vědomí – pokud **postižený nereaguje** (na oslovení, zatřesení), zakloníme mu hlavu a zdvihneme bradu (uvolníme tak dýchací cesty)
- pokud postižený dýchá normálně, pravidelně, ponecháme ho v poloze, v které se nachází
- pokud **postižený nedýchá** nebo nedýchá normálně, zahájíme resuscitaci -  
- stlačováním hrudníku - uprostřed hrudníku do hloubky 5 – 6 cm, 100x za minutu
- zajistíme tepelný komfort

Také při **koupání** bychom neměli podceňovat možná nebezpečí:

- před vstupem do vody se osmělíme, náhlé ochlazení organismu může vést ke kolapsu a utonutí
- nikdy neskáčíme do neznámých vod, hrozí poranění páteře, které může vést k ochrnutí nebo smrti; pozor též na jezy, pod kterými se tvoří víry
- nepřeceňujeme své síly; také svalová křeč může postihnout každého
- dáváme pozor na lodě a vodní skútry, neplaveme v jejich dráze
- nezapomeneme také na to, že alkohol ke koupání nepatří

Staneme-li se svědky **tonutí**, poskytneme postiženému po vytažení na břeh do příjezdu zdravotnické záchranné služby první pomoc:

- pokud postižený reaguje (na oslovení, zatřesení), sledujeme nadále jeho stav a bráníme podchlazení (izolační podložka, deka, izotermická fólie)
- pokud **postižený nereaguje**, zakloníme mu hlavu a zdvihneme bradu (uvolníme tak dýchací cesty)

- a zkontrolujeme dýchání
- v případě, že postižený normálně pravidelně dýchá, uložíme ho do polohy na boku a bráníme podchlazení
  - pokud **postižený nedýchá** nebo nedýchá normálně, zahájíme resuscitaci -
    - 5 umělými vdechy a dále pokračujeme v poměru 30 stlačení hrudníku: 2 vdechy při frekvenci stlačování 100x za minutu

**Více informací k první pomoci** např. na webových stránkách [www.zachranny-kruh.cz](http://www.zachranny-kruh.cz) (menu: pomoc – záchrana života), [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) (menu:pojištěnci/průvodce preventivní péčí ZP MV/první pomoc).

Teplé letní počasí a prázdninové volno vyzývá především děti kromě koupání také k provozování nejrůznějších venkovních aktivit. Mnoho z nich končí často úrazem. Typicky letními úrazy jsou především u menších dětí pády z prolézaček, u větších dominují pády z kola. V posledních letech přibyly také úrazy z jízdy na kolečkových bruslích a po pádu z koně. K našemu pravidelnému závěru se rčením „šťěstí přeje připraveným“ dnes proto ještě přidáváme, že „opatrnosti nikdy nezbyvá“.