



Tonutí

Pár slov na úvod



Zdroj obrázku: www.myheart.org.sg

- **tonutí = úraz vzniklý ponořením do tekutiny** vedoucí nejprve k dušení a druhotně k zástavě srdeční činnosti (*nevratné poškození mozku může vzniknout už po 5 minutách, kdy je tělo bez kyslíku*)
- **utonutí** = smrt tonutím do 24 hodin od úrazu (utonout může dítě během několika vteřin)
- tonutí patří mezi jednu z **nejčastějších traumatických příčin úmrtí u dětí** (na 1. místě jsou dopravní nehody)
- tonoucí dítě může být **snadno přehlédnuto** – dítě může na první pohled vypadat, že si hraje
- ohrožené věkové skupiny:
 - nejčastěji se vyskytuje u **dětí do 4 let** – když jsou bez dohledu dospělých osob (stačí chvilka nepozornosti) a často takto malé děti ještě neumí plavat
 - poté kolem **15 – 19 let** - často v rámci tzv. rizikového chování – skoky do neznámé vody, požití alkoholu a návykových látek před koupáním, přecenění vlastních sil

Z hlediska **počtu bazénů na počet obyvatel** je Česká republika **evropským premiantem.**

Pokud dítě do bazénu spadne, **jde o vteřiny!**

Prevence

TIP: do vany můžete zakoupit **protiskluzovou podložku**

- dávejte pozor, když je dítě **ve vaně** – nenechávejte ho tam samotné (dítě může snadno uklouznout)
- pokud máte na zahradě **bazén/jezírko** (nebo jste u někoho na návštěvě, kde je bazén/jezírko), **NENECHÁVEJTE dítě bez dozoru**
 - pozor si dejte i pokud je bazén zakrytý plachtou – pokud by na ní dítě spadlo, snadno se dostane pod ní a vy byste to mohli jednoduše přehlédnout a dítě by se nemuselo zespod plachty samo dostat
 - bazén mějte ideálně oplocený (pozor – děti nízký plot mohou snadno přelézt), zastřešený nebo opatřený vrátky se zámečkem
- bez dozoru dítě nenechávejte ani na **koupališti/veřejném bazénu/rybníku/řece/jezeře/moři** (při hlídání dítěte ve vodě se ideálně nevěnujte jiným aktivitám/čtení/telefonu/...)
- dítě se **může utopit i ve 2 cm vody** – proto i malý nafukovací bazének vždy po koupání **vylijte**
- **na loďce/raftu/kánoi** by děti, ale i dospělí, měli mít **nafukovací vesty**



Zdroj obrázku: www.zastesenilevne.cz



Zdroj obrázku: www.pools.shop

Prevence

TIP: vždy si **konkrétně** řekněte, **kdo** dítě nyní hlídá, aby se nestala situace: „No já jsem ale myslela, že ho teď hlídáš ty...“

- dávejte si pozor, aby dítě na zahradě nemohlo spadnout do **studny/sudu/septiku** (vše mějte zabezpečené proti pádům)
- pozor, aby dítě neskákalo do bazénu/rybníku/jezera/na koupališti, kde je **málo vody**
- vysvětlete dospívajícím dětem, aby nechodily do vody **po požití alkoholu a návykových látek**
- malým dětem zakupte **vhodné pomůcky na plavání**
- pozor si dejte na **velké nafukovací hračky**, na kterých si děti hrají - snadno se mohou s dítětem převrátit
- učte děti, aby se **nebály vody a naučte je co nejdříve plavat** 😊

TIP: Pokud jste na koupališti, je dobré vědět, kde najdete stanoviště **plavčíka**. Vaším dětem můžete zakoupit **barevnou koupací čepici**, abyste je lépe poznali.



Zdroj obrázku: www.chomutovky.cz

Záchrana ve vodě

- 1. rozhlédněte se kolem a vyhodnoťte situaci se zvážením všech možných rizik** – myslete na to, že vás i tonoucí DÍTĚ může stáhnout pod vodu, protože v záchvatu paniky se snaží udržet nad hladinou a má větší sílu, než jakou má normálně
 - 2. přivolejte pomoc a volejte rychlou záchrannou službu (RZS)**
☎ **155**/použijte **aplikaci Záchranka** a říd'te se pokyny operátora
- A. pokud dítě zmizelo pod hladinou**, zapamatujte si, v jakých místech to bylo
- B. pokud vidíte, že dítě bezvládně leží na hladině** - rozmyslete si, zda jste schopni ho vytáhnout z vody na hladinu (pokud je zachránců více, je to snazší)



Zdroj obrázku: www.dreamstime.com

Záchrana ve vodě

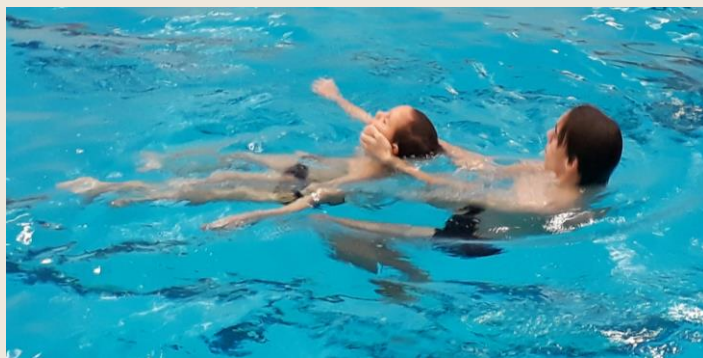
C. k vytažení dítěte z vody, které není v bezvědomí (rybník, jezero, ...) použijte **dostupné předměty** připevněné na laně a k dítěti s nimi doplavte/doplujte na lodi/hodte mu je ze břehu (plovák na plavání, kruh, větev, ...)

- k dítěti můžete doplovat (i bez záchranných pomůcek), ale zvažte předem své plavecké schopnosti

TIP: na internetu můžete najít různá **instruktážní videa**, kde ukazují záchranu tonoucího ve vodě i to, jak byste ho měli držet, abyste dokázali doplovat ke břehu



Zdroj obrázku: www.wikihow.com



Zdroj obrázku: www.bezpecnedetstvi.cz

První pomoc na souši

- pokud se vám **podarí tonoucí dítě vytáhnout z vody před příjezdem RZS** – položte dítě na bok a zkontrolujte dutinu ústní - případně odstraňte vodu, bahno, řasy, ... a poté zkontrolujte, **zda dítě dýchá**
- A. pokud **je dítě v bezvědomí a dýchá:**
- uložte ho do stabilizované polohy
 - přikryjte ho (*případně z něj předtím svlékněte mokré oblečení*)
 - pokud jste dříve nevolali RZS, tak nyní volejte (☎ **155**)
 - počkejte u dítěte než RZS přijede
 - kontrolujte pravidelně jeho zdravotní stav
- B. pokud **je dítě při vědomí a dýchá:**
- přikryjte ho (*případně z něj předtím svlékněte mokré oblečení*)
 - pokud jste dříve nevolali RZS, tak nyní volejte (☎ **155**)
 - počkejte u dítěte než RZS přijede
 - pravidelně kontrolujte jeho zdravotní stav

První pomoc na souši

C. pokud **je dítě v bezvědomí a nedýchá:**

- může nastat situace, kdy je u dítěte **jen 1 záchránce:**
 - zahajte okamžitě kardiopulmonální resuscitaci (KPR) – zprůchodněte dýchací cesty, dítě 5x prodechněte a až poté volejte RZS ☎ 155 (dále postupujte dle pokynů operátora)
- pokud je u dítěte **více záchránců:**
 - zahajte okamžitě KPR a kohokoliv z přihlížejících zaúkolujte, aby ihned volal RZS ☎ 155
- **Jak provádět KPR:**
 - zprůchodněte dýchací cesty
 - proveďte 5 úvodních vdechů
 - zkontrolujte známky života
 - pokud dítě stále nedýchá budete **pokračovat v laické KPR 30:2** (30 stlačení a 2 umělé vdechy)
 - KPR provádějte až do **příjezdu rychlé záchranné služby**, nebo do té doby, kdy dítě **nabyde vědomí**, nebo dokud se **nevyčerpáte**

TIP: poslechněte si náš **21. díl podcastu** na téma **Resuscitace dítěte a SIDS** a poté si přečtěte **aktualizovanou verzi resuscitace u dětí**



Co si můžete přečíst?

TIP: na www.bezpecnedetstvi.cz se můžete podívat na velice přehledně zpracované letáky, články a výuková videa o bezpečném pobytu u přírodních vodních ploch/veřejném bazénu/zamrzlém rybníku/a také mnoho dalšího



www.bezpecnedetstvi.cz

DESATERO BEZPEČNÉHO POBYTU U DOMÁCÍCH BAZÉNŮ A V PROSTŘEDÍ ZAHRAD



NEPODCEŇUJTE RIZIKA VODY
A NAUČTE SE PRVNÍ POMOC
PŘI TONUTÍ.



VYUŽÍVEJTE OPLOČENÍ NEBO SÍTĚ
I U JEZÍREK A RYBNÍČKŮ!



DOMÁCÍ BAZÉNY OPATŘTE
ZASTŘEŠENÍM, OPLOČENÍM NEBO
JINÝM ZABEZPEČOVACÍM SYSTEEMEM.



NECHOĎTE PLAVAT SAMI, I DOSPĚLÝ
MŮŽE NÁHLE ZKOLABOVAT
ČI TONOUT.



NESKÁKEJTE DO BAZÉNU PO HLAVĚ,
HROŽÍ UKLÓUZNUTÍ NA OKRAJI
I NÁRAZ O DNO NEBO O STĚNU.



VŽDY KDYŽ ODCHÁZÍTE,
ZABEZPEČTE BAZÉN PROTI
SAMOSTATNÉMU PŘÍSTUPU DĚTÍ.



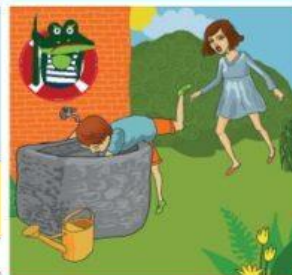
NECHOĎTE DO VODY BEZ
PŘEDCHOZÍHO OSVĚZENÍ
ANI HNEDE PO JÍDLĚ!



NENECHÁVEJTE DĚTI BEZ DOZORU,
ZODPOVĚDNOST MUSÍ MÍT VŽDY
KONKRÉTNÍ OSOBA!



VYPOUŠTĚJTE VANU BEZPŘÍMĚ
PO JEJÍM POUŽITÍ.



RIZIKEM JSOU I ZAHRADNÍ KORYTA
ČI VĚDRA S VODOU!