

PREVENCIA PRED ÚRAZMI PRI L'ADOVOM KORČUĽOVANÍ PRE DETI:



Pravidlá a odporúčania

V zime sa dá realizovať množstvo športových aktivít a medzi tie najobľúbenejšie nepochybne patrí aj korčuľovanie na ľade. Tento spôsob detskej i dospeláckej zábavy zlepšuje fyziku. Práve v čase vianočných prázdnín bola moja kamarátka na ľadovom korčuľovaní a zavolała mi, že jej dcérka, ktorá korčuľuje už niekoľko rokov, nešťastne spadla a mala úraz – zlomeninu. Práve preto som sa rozhodla zanalyzovať bezpečnostné odporúčania a pravidlá, na ktoré v prvom rade my, dospelí, ale aj deti, by sme mali dbať a poznať ich. Pri korčuľovaní na ľade, najmä v prípadoch začiatočníkov a na nezabezpečených plochách, ľahko dôjde k úrazu a preto je dôležité dbať aj na bezpečnosť. Rešpektovanie základných bezpečnostných pravidiel a odporúčaní dokáže preventívne pôsobiť na vznik zranení, kčú kondíciu, zlepšuje rovnováhu a koordináciu.

PREVENTÍVNE BEZPEČNOSTNÉ ODPORÚČANIA A RADY PRE RODIČOV:

1. Výber vhodného miesta

– banálne, avšak naozaj relevantné, je správny výber miesta. Tzn. ak sa rozhodnem ísť na korčuľu na zimnom období, vyberám si primárne kvalitne udržiavané ľadové plochy, či už klziská na zimných štadiónoch, alebo verejné ľadové plochy. Na uvedených miestach dbajú na dodržiavanie kvality ľadu, ktoré priebežne kontrolujú. Romantické korčuľovanie, ako ho poznáme z dávnejších dôb, na prírodných plochách,

teda rybníkoch a jazerách, má svoje zásady vo vzťahu k ľadu, konkrétne k hrúbke. Po viacerých úrazoch však je v danom prípade potrebná neustála kontrola a vítaná je aj kontrola ľadu zo strany odborníka.

2. **Výber vhodnej výstroje** – základom bezpečného korčuľovania sú dobré padnúce korčuľu na nohu a správna veľkosť helmy. Korčuľu by mali byť pevne utiahnuté, ale nie príliš tesné, aby sa zabezpečila správna podpora nohy a členka. Príliš voľné korčuľu môžu spôsobiť neudržateľnú rovnováhu a zvýšiť riziko pádu. Pre začiatočníkov a deti, ktoré

sa ešte len učia korčuľovať, je vhodné používať chrániče zápästí, kolien a laktov. Tieto ochranné pomôcky pomáhajú minimalizovať riziko zranení pri pádoch. Prilba je ďalší dôležitý bezpečnostný prvok, najmä ak deti ešte nemajú úplne vyvinutú rovnováhu a môžu spadnúť na tvrdý ľad.

3. Výber vhodného oblečenia

– deti by mali byť oblečené v teplot, ale nie príliš objemnom oblečení, ktoré by im bránilo v pohybe. Funkčné materiály, ktoré odvádzajú pot, sú najlepšou voľbou. Rukavice sú podstatné pre udržiavanie teploty a tiež ochranu rúk.

4. Fyzická kondícia a rovnováha - cvičenie a pohyb aj mimo ľadu, ktorým sa posilňujú nohy, rovnováha a koordinácia, má vplyv na lepšie ovládanie pohybov a teda sekundárne napomáha predísť neúmyselnému pádu.

ZÁKLADNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ KORČUĽOVANIA PRIAMO NA ĽADE:

- Poznaj pravidlá správania sa na ľade- verejná ľadová plocha má vždy prevádzkový poriadok, ktorý majú korčuliari dodržiavať. Rešpektovanie takých pravidiel aj na iných plochách nám pomáha minimalizovať vznik kolízií. Medzi najzákladnejšie patria pravidlá, ako sú napr. nebrzdí náhle, nebehaj po ľade, nemeň nečakane smer a neblázni sa.
- Pomalý začiatok, efektívnejší výsledok bez úrazu (najprv sa odporúča korčuľovanie na okraji, kde je ľad najbezpečnejší a dieťa sa dokáže prichytiť o okraj).

- Stabilita- ľahko zohnuté kolená nám pomáhajú k lepšej stabilite.
- Bezpečný odstup a rešpektuj ostatných korčuliarov- na verejných klziskách stretne sa aj iných korčuliarov, ktorým treba venovať pozornosť, vyhýbať sa im a udržiavať bezpečný odstup od nich.
- Bezpečné zastavenie- okrem pohybu je v prvom rade potrebné naučiť dieťa bezpečne zastaviť.



- Naučte sa správne padať- ideálny pád je na bok alebo na zadok, čím sa minimalizuje riziko úrazu hlavy a končatín. Použitie rúk pri páde môže viesť k vzniku zlomením alebo vyvrtnutiu.
- Pravidelný odдых a hydratácia- únava zvyšuje riziko vzniku úrazu. Pravidelné prestávky a dostatočný pitný režim predchádza vyčerpaniu a dehydratácii.
- Poznaj svoje individuálne schopnosti – začiatočníci si vyberajú skôr korčuľovanie v bezpečnom priestore, pokročilí prispôbujú svojej úrovni náročnosť aktivít a tréningu, aby nedošlo k vyčerpaniu.
- Dohľad dospelých – dospelá osoba dokáže zasiahnuť v prípade nehody, napomôcť k jej predídeniu, ak to okolnosti umožňujú, dbajú na bezpečnosť, ako aj dokážu vysvetliť dieťaťu základné pravidlá bezpečného korčuľovania.

**prof. JUDr. Mgr.
Jana Šimonová, PhD.**



NAŠI PACIENTI OPĚT VYTVORILI SVOJ VLASTNÝ KALENDÁR

V prípade záujmu o kalendár,
nám prosím napíšte na email:
info@detska-chirurgia.sk.

**OK GROUP
SLOVAKIA**
DETI OK HOLLAND

