

Přírodou bezpečně se VZPourou úrazům

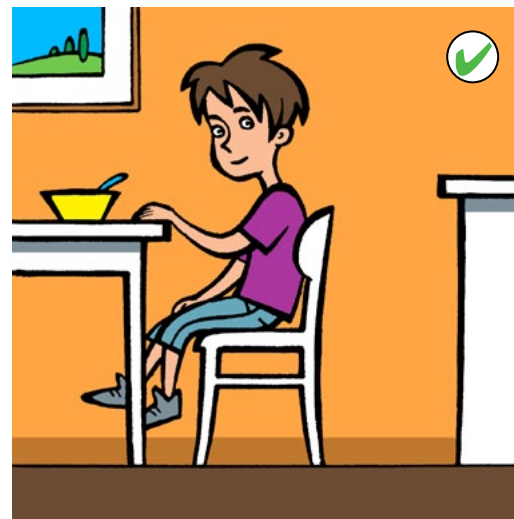


Ahoj kamarádi, já jsem Jirka a právě jedu z práce domů. Pracuji ve Všeobecné zdravotní pojišťovně jako ambasador projektu VZPoura úrazům, ve kterém se s kolegy snažíme dětem ukázat, jak se ochránit před úrazem.

Sami vidíte, že jsem na invalidním vozíku, takže vás jistě napadne, že se mi nějaký vážný úraz stal. O úrazech tedy něco vím. Teď už mám vousy a jsem dospělý, ale kdysi jsem byl dítě jako vy a bohužel jsem na sebe nedával pozor.

**Chcete vědět, co se mi stalo?**





**Když jsem byl malý kluk, tak jsem neposlouchal maminku, která mi říkala: „Jiříku, nehoupej se na té židli, ujede ti to a ty si natlučeš.“ A měla pravdu.**

Jednoho dne jsem z té židle opravdu spadnul. Hlavou jsem dopadl na skříňku a poranil si páteř. Několik měsíců jsem pak strávil v nemocnici a na nohy se už nikdy nepostavil. Z nemocnice domů jsem bohužel odjížděl na invalidním vozíku, který mi bude pomáhat s pohybem již po celý život. Byl jsem z toho hodně nešťastný, ale stejně smutní byli i maminka s tatínkem.

**Přál bych si, abyste podobný smutek nikdy nezažili.**



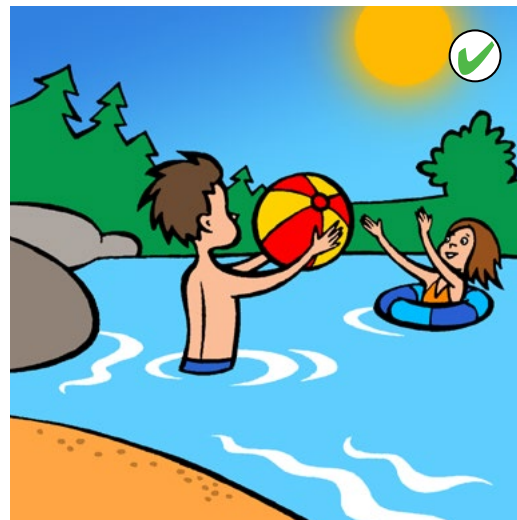
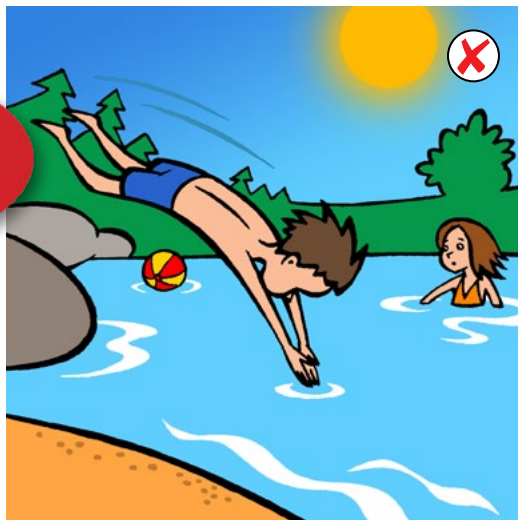
Mobil  
do silničního  
provozu nepatří!



Jako dospělý vodič už vím, co úraz obnáší, a proto se stále snažím, aby se nikomu jinému nic takového nestalo. Dnes jsme si s rodinou a kamarády vyrazili na výlet do přírody. Sotva jsme vyjeli na silnici, uviděl jsem kluka, který přecházel mimo přechod a koukal se do mobilu. Dokonce ani řidič auta nedával pozor a psal SMS. Začal jsem hlasitě troubit, dokud oba neodtrhli oči od svých mobilů. Když konečně zvedli hlavy, jen tak tak se jim podařilo předejít ošklivé nehodě, ale raději jsem ještě na oba zavolał:

**„Chodec i řidič musí vždycky věnovat pozornost silničnímu provozu!  
Mobil na silnici nepatří!“**

Neskákejte  
po hlavě  
do neznámé vody!



Když jsme dojeli do přírody a zaparkovali na vyhrazeném místě, pořádně jsem si oddechl, že tady už se nemůže nikomu nic stát. Ale to jsem se tedy pěkně spletl. Jen co jsme vystoupili z auta, děti se radostně rozběhly k nedalekému rybníku a hned se chtěly ochladit skokem do vody.

„Honzíku, nemůžeš skákat po hlavě do neznámé vody, neznáš hloubku a můžeš narazit hlavou přímo na dno. Mohl by sis poranit krční páteř a skončit na vozíku jako já. Do vody bys měl proto skákat jenom na místech, která jsou k tomu určená.“



Hrozí zásah elektrickým proudem nebo pád z výšky!



Když si Honzík užil koupání do sytosti, začal se rozhlížet po jiné zábavě. Opodál uviděl stožár elektrického vedení. Napadlo ho, že by z něj byl krásný výhled na okolní lesy i rybník. Hned to chtěl vyzkoušet a začal na něj šplhat.

„Honzo, to opravdu není dobrý nápad, okamžitě slez dolů. Copak nevíš, že ti od drátů vysokého napětí hrozí zásah elektrickým proudem nebo že můžeš spadnout z výšky přímo na hlavu?“

Oheň je  
nebezpečný, pozor  
na požár  
a popáleniny!



Večer jsme si chtěli posedět u táboráku, zaspívat si s kytarou prima písničky a opéct pár voňavých buřtů k večeři. Děti mého kamaráda měly takovou radost, že hned začaly sbírat dříví na táborák. Byly dokonce tak nedočkavé, že připravené dřevo samy podpálily. Oheň se však prudce rozhořel a začal unikat ven z ohniště až k nejbližším keřům.

„Lukáši, Janičko, honem doběhněte k rybníku pro vodu, jdu vám pomoci hasit! Co vás to napadlo? Mokrát jsem slyšel vašeho tátu, jak vám říkal, že při neopatrném zacházení s ohněm si můžete způsobit velmi bolestivé popáleniny nebo založit požár.“



Při focení  
na nebezpečném  
místě riskujete  
své zdraví!

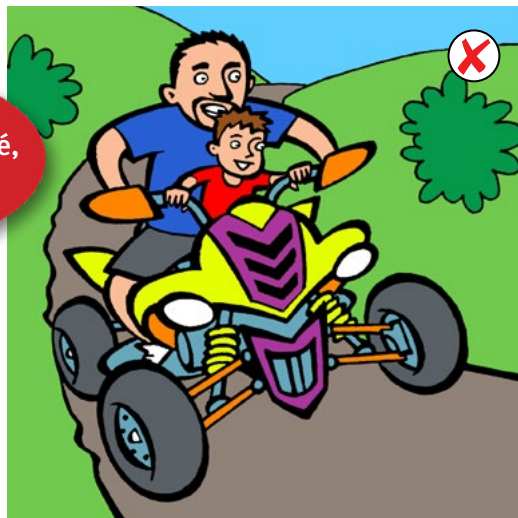


Víkend plný krásných zážitků nám rychle utekl a už je tady čas na návrat domů. Musíme si sbalit své batohy a tašky a hlavně nezapomenout posbírat všechny odpadky i obaly od bonbónů, aby po nás v přírodě nezůstal žádný nepořádek. Než pomalu zamíříme k domovu, chceme si udělat ještě pěknou společnou fotku na památku. Ale kam to jde ten Honzík?

„Honzo, chtěli jsme se vyfotit všichni společně, kam jdeš s tím foťákem? Pozor, nestoupej si na okraj srázu, může se s tebou utrhnout svah, spadneš dolů a ošklivě se zraníš. Žádná fotka za to nebezpečí nestojí.“



Jezděte jen tam,  
kde je to povolené,  
a dodržujte  
předpisy!



Než jsme došli zpět na parkoviště k autu, ozval se v dálce řev motoru a blížil se k nám oblak šedého prachu. Přírodou se na nás řítila silná terénní čtyřkolka, jen tak tak jsme stihli uskočit stranou. Prohnala se kolem nás velkou rychlostí, a tak mi nezbylo nic jiného než doufat, že řidič uslyší moje volání a polepší se.

**„Halóóó, měl byste vědět, že čtyřkolka do přírodní rezervace nepatří! Jezděte ohleduplně a jen v místech, kde je to povolené. Navíc vám na hlavách chybí helmy a spolujezdec nesmí sedět vpředu.“**

Po příjezdu domů jsem si uvědomil, kolik ošklivých úrazů může v přírodě hrozit, přestože se tam často cítíme úplně v bezpečí. Naštěstí se mi tentokrát podařilo všem zabránit. Nemohu však být nablízku vždy, když hrozí nějaký úraz. Proto si musíte všichni dobře zapamatovat, že většině úrazů se dá předejít.

**Každý z vás jenom musí přemýšlet nad tím, co dělá, a dodržovat všechna bezpečnostní opatření tak, aby neohrozil své zdraví ani zdraví svých kamarádů a ostatních lidí.**



# VZPOURA ÚRAZŮM SE PŘEDSTAVUJE

Co bychom o sobě řekli? Jsme tým mladých lidí, kterým se během jedné vteřiny obrátil celý život naruby. Po těžkém úrazu jsme skončili na vozíku nebo se s následky vážných zranění doživotně potýkáme. Ve Všeobecné zdravotní pojišťovně jsme se společně sešli nad projektem prevence dětských úrazů, který spočívá v edukačních přednáškách pro žáky přímo na školách.

Před sebou nyní máte naši elektronickou knížku, tedy e-book. Potkáte se v ní s naším ambasadorem Jirkou, kterému se v dětství stal těžký úraz a je na vozíčku. O úrazech a jejich následcích proto hodně ví. Při svém putování přírodou vás provede mnoha nebezpečnými situacemi a poradí vám, jak se v nich chovat, abyste nepřišli k úrazu. Pozorně si jeho příběh přečtěte.

Zapojit se do projektu VZPouřy úrazům můžete i osobně. Moc rádi za vámi přijedeme do vaší školy a popovídáme si s vámi o úrazech i o životě na vozíku. Zeptat se nás můžete úplně na cokoli.

Veškeré informace, prezentační materiály a rezervační formulář k besedám najdete na stránkách [www.vzpoura-urazum.cz](http://www.vzpoura-urazum.cz).



VÍCE INFORMACÍ:  
[www.vzpoura-urazum.cz](http://www.vzpoura-urazum.cz)  
[vzpoura-urazum@vzp.cz](mailto:vzpoura-urazum@vzp.cz)