

Úrazy a poranění při cestování

Úrazy mohou při cestování nastat v různých situacích — při pěší turistice, sportovních aktivitách, na plážích, při jízdě na kole, ale i při jednodenních výletech nebo v dopravních prostředcích. Nejčastějšími zraněními jsou pády, dopravní nehody, tonutí, popáleniny či pořezání. Ze studií vyplývá, že právě úrazy, poranění či dopravní nehody jsou častou příčinou závažných stavů u cestovatelů a nejčastější příčinou úmrtí cestovatelů mladšího a středního věku. Abychom se jim vyhnuli, je dobré dodržovat několik základních pravidel.

1. Bezpečnostní vybavení

Pokud se chystáte na výlet do přírody nebo na turistiku, vždy si zajistěte správnou výbavu. Dobrou pohodlnou obuv, odpovídající oblečení a chrániče či helmy, které mohou významně snížit riziko zranění (například při cyklistice, vodních sportech nebo vysokohorské turistice/ferraty). Vždy používejte všechny dostupné bezpečnostní prvky – bezpečnostní pásy, autosedačky pro děti, plovací vesty při vodních sportech, jistící lana při lezeckém sportu apod. Nezapomeňte si s sebou přibalit pomůcky na první pomoc (náplast, obinadlo, dezinfekci...). Při cestách do přírody mějte vždy dostupnou offline mapu a powerbanku pro případ prodloužení cesty.

2. Přizpůsobení aktivity a zátěže schopnostem a kondici

Pokud se účastníte sportovních aktivit, vždy zvažte svou fyzickou kondici. Pokud není sport Vaší každodenní činností, začněte s mírnějším tempem a postupně zvyšujte intenzitu. Zbytečně si nezatěžujte tělo a vždy dbejte na své fyzické i psychické limity (např. strach z výšek).

3. Koncentrace, vyhodnocování rizik v neznámém prostředí

Cestování v neznámých destinacích přináší specifické výzvy, ať už jde o neznámé terény, jiné dopravní předpisy nebo neobvyklé přírodní podmínky. Nevyrážejte za dobrodružstvím, pokud máte zdravotní obtíže, nejste dostatečně odpočatí nebo jste užívali návykové látky vč. nadměrného množství alkoholu. Mějte oči na stopkách, buďte opatrní, dbejte na dostatek odpočinku.

4. Základní první pomoc

Vždy mějte po ruce základní lékárničku, která by měla obsahovat obvazy, náplasti, desinfekci, léky proti bolesti a léky, které užíváte pravidelně. Naučte se základní techniky první pomoci, jako je ošetření ran nebo poskytování kardiopulmonální resuscitace (KPR).

Dopravní nehody při cestování

Dopravní nehody patří k největším rizikům při cestování, a to nejen v autě, ale i při cestování veřejnou dopravou nebo na motorkách, především v oblastech, kde je dodržování dopravních předpisů minimální nebo je celková dopravní přehlednost značně odlišná od ČR. Pamatujte na to, že i chodci mohou být účastníky dopravní nehody, proto dbejte zvýšené pozornosti při pohybu v okolí silnic, cesty přecházejte pouze na místech k tomu určených. Vždy si zkontrolujte, že respektujete, na jaké straně se řídí. Úroveň bezpečnosti dopravy i stav dopravních prostředků bývá v řadě oblíbených turistických destinací výrazně horší. Rovněž tak v těchto destinacích bývá špatná

dostupnost kvalitní akutní péče, proto je v těchto zemích výrazně vyšší riziko úmrtí či trvalých následků při dopravní nehodě.

1. Bezpečnostní pásy a helmy

Pokud cestujete autem, vždy se ujistěte, že vy i vaši spolucestující máte zapnutý bezpečnostní pás. V mnoha zemích je to nejen otázkou bezpečnosti, ale také zákona. Pokud cestujete na motorce nebo skútru, nikdy nezapomeňte na helmu.

2. Bezpečná jízda

Pokud řídíte, dbejte na pravidla silničního provozu a nikdy nepodceňujte místní specifika, například jiné dopravní zvyklosti, neobvyklé značení nebo méně kvalitní silnice. Zbytečně nezrychlujte, nepřekračujte povolenou rychlost, při cestě dělejte pravidelné přestávky, střídejte se v řízení. Před řízením nepožívejte omamné a návykové látky.

3. Veřejná doprava

Pokud používáte veřejnou dopravu, jako jsou autobusy, vlaky nebo taxíky, ujistěte se, že zvolíte bezpečné a prověřené možnosti. Vždy se před nástupem do taxíku ujistěte, že řidič rozumí cílové destinaci a domluvte se předem na finální ceně. Pokud máte jakékoli pochybnosti o bezpečnosti určitého dopravce nebo vozidla, zvažte alternativu a v cestě dále nepokračujte.

4. Cestovní pojištění

Dopravní nehody mohou mít vážné následky a léčba může být velmi nákladná. Mějte vždy uzavřené kvalitní cestovní pojištění, které vás pokryje v případě nehody, úrazu nebo zdravotních problémů během cesty.

Tonutí

Tonutí je jedním z nejčastějších úrazů během letních dovolených u vody. Zvýšené opatrnosti je nutné dbát zejména u dětí.

1. Pohyb v a plavání v bezpečných oblastech

Pokud se chystáte plavat, vždy vybírejte bezpečné pláže nebo vyhrazené oblasti pro plavání, které jsou ideálně hlídané plavčíky. Mnoho pláží má specifická pravidla pro bezpečné plavání a vymezené zóny, kde je zajištěná ochrana. Ke vstupu do vody požívejte přístupové cesty k tomu určené, do vody vstupujte pozvolna, nikdy do neznámé vodní plochy neskákejte. Nepřeceňujte své síly a nevzdalujte se daleko od břehu. Respektujte případná omezení vstupu do vody.

2. Plavací pomůcky pro děti

Pokud cestujete s dětmi, nikdy je nenechávejte u vody bez dozoru, i když používají plavecké pomůcky nebo jsou v mělkých vodách/brouzdalištích. Děti by měly mít odpovídající plovací vesty a další pomůcky dle zdatnosti a měly by být v bezpečném a přehledném prostoru.

3. Respektujte varování a signály

Na plážích se často nacházejí varovné tabule o silných vlnách, nebezpečných proudech nebo jiných rizicích. Je důležité tato varování respektovat a přizpůsobit tomu své chování. Nepodceňujte sílu přírody a nikdy neplavte v příliš silných proudech nebo při nepříznivých povětrnostních podmínkách. V případě, že se dostanete do silného zpětného proudu, který vás vzdaluje od pobřeží, zachovejte klid a nesnažte se plavat proti proudu (došlo by k zbytečnému vysílení). Síla proudu obvykle klesá se zvyšující se vzdáleností od pobřeží a proudy bývají často lokální. Doporučuje se plavat paralelně s pobřežím a po dosažení místa s nižší intenzitou proudu plavat zpět ke břehu.

4. První pomoc při tonutí

V případě tonutí je každá sekunda důležitá, topící se osobu je nutno co nejdříve dostat z vody, za každých okolností dbejte však zejména na svou vlastní bezpečnost. Co nejdříve přivolejte pomoc – místní obyvatele, plavčíka či složky místního záchranného systému. Naučte se základní techniky první pomoci a kardiopulmonální resuscitace