**METODIKA PREVENTIVNÍHO PROGRAMU**

**“** **Prevence úrazů ve venkovním prostředí”**

**Základní informace o preventivním programu:**

Úroveň provádění: podpora zdravotní gramotnosti u dětí a mládeže v oblasti rozhodování ve prospěch zdraví a jejich vhodná edukace v oblastech zdravého životního stylu

Oblast zaměření: prevence úrazů při venkovních aktivitách a základy první pomoci při možných úrazech v tomto prostředí

Cílová skupina: 7. - 9. ročník ZŠ a víceletých gymnázií, SŠ

Forma: Specifická prevence: Primární prevence úrazů při venkovních aktivitách v letním i zimním období. Prostřednictvím prožitkové pedagogiky program formuje postoje a rozvíjí klíčové kompetence - zejména osobní zodpovědnosti za zdraví jednotlivce.

Délka programu: 60 min

Poskytovatel: Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví

**Popis preventivního programu**

Cílem programu je motivovat k prevenci úrazů ve venkovním prostředí. Program je zahájen krátkou interaktivní hrou s názvem „Přesouvaná“. Následně se účastníci rozdělí do 2 skupin a pokračují v práci na dvou samostatných stanovištích. Po 20-25 minutách se skupiny na stanovištích vymění. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet úrazům bude využitý interaktivní způsob komunikace. Součástí programu je názorná pomůcka resuscitační figuríny Little Anne a simulátor automatického externího defibrilátoru (AED) CARDIAID.

**Východiska programu**

• Traumata jsou přes veškerá preventivní opatření i ve vyspělých zemích nejčastější příčinou úmrtí mladých lidí do 45 let věku, přičemž ČR v úrazových statistikách zaujímá jedno z předních míst v Evropě (Knor, 2016). • V ČR je vysoká četnost úrazů - V roce 2018 byly podle statistiky ÚZIS ČR u mladistvých a dospělých do 40 let hlavním důvodem úmrtí vnější příčiny, mezi které se řadí zejména úrazy. Nezávisle na věkové kategorii se úrazy v příčinách smrti řadí na 4. místo (ÚZIS ČR, 2018). Za posledních 10 let vzrostl podíl v pracovní neschopnosti pro mimo pracovní úraz, z necelých 8 % na 11 % (ČSÚ, 2018). • Nedostatečné používání bezpečnostních prvků je nebezpečné - Co se týče cyklistických přileb, v roce 2019 ji nemělo celkem 78 % usmrcených, 64% těžce zraněných a 64% lehce zraněných cyklistů. Cyklistické přilby nepoužívá také 13 % dětí (CDV, 2020). • Úrazy mají velké socio - ekonomické následky (pracovní neschopnost, obtížné zařazení zpět do společnosti, ztráta zaměstnání, s tím související finanční potíže). • Konzumace alkoholu má negativní vliv na psychomotorické schopnosti člověka, což zvyšuje riziko úrazů.

Program se zabývá následujícími problémy a situacemi:

• Nedostatečné používání bezpečnostních prvků (nepoužívání reflexních prvků, ochranných přileb - lyže, bicykl, brusle, aj.). • Zábrany z poskytování první pomoci – lidé se mohou bát, že neumí správně poskytnout první pomoc, takže ji raději neposkytnou vůbec. • Nedostatek praktických dovedností při poskytování první pomoci účastníkům – chybějící edukace a praktický nácvik v tomto směru. • • Nedostatečná prevence v problematice úrazů – neuvědomování si, jaké následky může mít nezodpovědné chování (např. úrazy pod vlivem alkoholu).

**Praktický průběh programu**

**Úvod**

Hra „Přesouvaná“ je tzv. „icebreaker“ na úvod. Aktivita se provádí před rozdělením do skupin.

Na začátku si účastníci udělají kruh ze židlí a posadí se. Hru začíná lektor např. slovy: „Místa si vymění všichni ti, kteří mají rádi dovolenou“. Tím docílí toho, že se účastnící promíchají a poté jsou rozděleni do dvojic se sousedem po pravé ruce. Dále hru moderuje opět lektor a je zaměřena na letní a zimní aktivity. Lektor dává otázky a účastníci si dále vyměňují místa podle společných zájmů. (např. „Místa si vymění všichni ti, kteří jezdí na lyžích“.) Tato činnost se několikrát opakuje. Důležitým pravidlem je, že se nikdo nesmí posadit zpět na svou židli.

Po úvodní aktivitě jsou žáci rozděleni do dvou skupin a pracují na dvou stanovištích po dobu 20-25 minut. Poté se skupiny vymění

**Popis jednotlivých stanovišť**

**Stanoviště č. 1 - Prevence a první pomoc při úrazech ve venkovním prostředí**

Na tomto stanovišti se účastníci věnují třem aktivitám:

**Aktivita 1** – přiřazování ochranných prvků na postavu dle zimních aktivit

Postava muže + 4x kartička se zimními aktivitami + 7x kartičky s ochrannými prvky

Po straně jsou umístěny rubovou stranou karty s vyobrazením aktivit, které je možné

provozovat v zimě.

Karta č. 1: Lyžování, snowboarding

Karta č. 2: Chůze po namrzlé ploše

Karta č. 3: Pobyt v přírodě v zimě

Karta č. 4: Bruslení

Kromě umístění ochranných prvků je taktéž třeba si říct několik důležitých informací a vysvětlení. Lektor je doplňuje ke každé kartě (např. ke kartě č. 1: Jízda na lyžích nebo snowboardu - Deset základních pravidel lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací tzv. FIS pravidla)

**Aktivita 2** – přiřazování ochranných prvků na postavu dle letních aktivit

1x postava ženy + 4x kartička s letními aktivitami + 15x kartičky s ochrannými prvky

Účastníci budou mít k dispozici kartičky s aktivitami a ochrannými pomůckami. Kartičky

s aktivitami budou otočeny tak, aby účastníci aktivitu neviděli.

Karta č. 1: jízda na kole a koloběžce

Karta č. 2: Koupání a aktivity na vodě

Karta č. 3: Opalování

Karta č. 4 Inline bruslení

Lektor opět doplňuje ke každé kartě důležité informace.

**Aktivita 3** – interaktivní prezentace s tématikou první pomoci při venkovních úrazech

Na tomto stanovišti pracují lektor a účastníci s interaktivní prezentací. Obsahem této prezentace jsou následující situace:

* Podvrtnutí kotníku
* Zlomeniny
* Otřes mozku
* Vyražený zub
* Poranění páteře,
* Vyražený dech,
* Podchlazení, omrzliny
* Úpal, úžeh

**Stanoviště č. 2 - Prevence a první pomoc při úrazech ve venkovním prostředí s použitím Automatického externího defibrilátoru AED.**

Součástí stanoviště je seznámení s přístrojem AED. Lektor uvádí různé situace a s účastníky probírá správný postup např.: „Představte si, že je opravdu horký letní den, fotbalový zápas na stadionu, všichni se dobře baví a najednou jeden z hráčů spadne na zem a zůstane ležet. Co v takové situaci uděláte?“ Účastníci odpovídají různě a lektor je doplňuje a opravuje. Zopakuje s nimi postup při stavech ohrožující život (bezvědomí, kardiopulmonální resuscitace). Účastníci si mohou vyzkoušet na figuríně poskytnutí první pomoci při život ohrožujících stavech. Lektor účastníkům vysvětluje použití AED a účastníci si vyzkoušejí jeho použití ve dvojicích.

**Cílová skupina**

Žáci 7. - 9. tříd a studenti středních škol (tj. věk 13 – 17 let) v počtu max. 30 osob.

**Časová struktura**

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min.

2. Interaktivní část – 50 min

3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5minut

Časová dotace programu činí 60 minut. Za 1 den lze realizovat maximálně 4 cykly programu.

**Personální nároky**

Moderátorem programu je osoba odborně způsobilá a proškolená organizátorem v metodice programu. Za jeho zácvik zodpovídá organizátor projektu.

Při větší skupině účastníků jsou zapotřebí 2 lektoři z důvodu nutnosti rozdělení účastníků do 2 skupin. V případě menší skupiny postačí 1 lektor. Orientace lektora v dané problematice je nutná.

**Kontraindikace (omezení)**

Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami. V případě nesprávného užívání programu (změny v metodice, záměna pomůcek) nelze zaručit jeho efektivitu.

**Požadavky na supervizi**

Supervizi může provádět pouze garant programu.

**Prostorové požadavky**

Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC, dataprojektor

**Materiální požadavky**

Zajišťuje realizátor programu:

* PC s reproduktory, dataprojektor
* Interaktivní prezentace s obrázky úrazů
* Domácí lékárnička – na ukázku
* Šátek trojcípý (z domácí lékárničky, na ukázku)
* Obinadlo pružné nesterilní (z lékárničky, na ukázku)
* Izotermická fólie (z lékárničky, na ukázku)
* 2x postava (muž a žena) na papíře velikosti A1
* Kartičky s ochrannými pomůckami
* Kartičky s motivem aktivit (léto + zima) - (6 ks/kraj)
* AED defibrilátor CARDIAID
* Resuscitační figurína Little Anne
* Nůžky
* Zdravotně výchovný materiál – papírová panenka vystřihni a nalep (prevence úrazů)
* Plastová kapsa s drukem (vel. A7) se samolepkou s důležitými tel. čísly pro každého účastníka

**Návaznosti / vhodné kombinace**

Je možné na tuto problematiku navázat ve v předmětu Výchova ke zdraví a dalších společenskovědních předmětech.

**Realizátor**

Název organizace: Státní zdravotní ústav

Adresa: Šrobárova 48/49, Praha 10, 100 00

**Autoři a garanti programu:**

MUDr. Martin Chaloupka

Mgr. Petra Kamarádová

****