

Deník radí: Úrazů na horách přibývá. Uzdravení trvá dlouho

Praha /INFOGRAFIKA/ – Stačí chvilka nepozornosti a život se vám nenávratně změní. Na dlouhé měsíce jste upoutáni na lůžku a snažíte se pochopit, proč jste na sjezdovce nejeli pomaleji. Horská služba do konce února zasahovala již vícrát než za celou loňskou zimní sezonu, kdy museli vyjždět ve více než 4800 případech.



Horská služba. Ilustrační snímek. Autor: DENÍK

„Jakmile je letos jen trochu vhodné počasí, vyrazí do hor obrovské množství lyžařů, snowboardistů, běžkařů i pěších turistů. A s tím pak roste i počet úrazů,“ říká republikový náčelník služby Jiří Brožek.

dnes 00:51



Deník.cz, 3. 3. 2015

Nejdelší rekonvalescence bývá po zlomeninách, po kterých je třeba rehabilitace. „Dlouhé je zejména obnovení hybnosti v postižených kloubech, jedná-li se o nitrokloubní zlomeninu," vysvětlil primář z chirurgického oddělení Nemocnice Mělník Jan Roháč. Poté je nutné obnovit i oslabené svaly. „Rehabilitace s rekonvalescencí může trvat v horizontu několika týdnů až měsíců. Její délka po méně závažných poraněních jako jsou vyvrtnutí nebo pohmoždění trvá několik dnů maximálně týdny," konstatoval lékař.

Podle Lukáše Kaplana z portálu [Poradnapoškozeného.cz](#) často lyžaři zapomínají na pojištění. „Jde o běžné pojištění odpovědnosti za škodu. Zatímco v dopravě je [pojištěný](#) každý, zde se na to zapomíná, a toto pojištění má jen málokdo. Přitom jde obvykle o pojištění za méně než tisíc korun ročně," řekl Deníku Kaplan. Nepojištění lyžaři se pak mohou dostat do problémů, protože zdravotní pojišťovna může vymáhat část nákladů za léčení svého klienta. Samostatnou kapitolou jsou pak nároky na odškodnění újm na [zdraví](#).

„Stává se, že viník musí zaplatit vysoké odškodnění, i několik milionů korun, spory se můžou táhnout roky," varuje. Vhodné je podle něho proto celou situaci řešit s policií, případně ihned po zranění zajistit fotodokumentaci a svědky.

Deník radí: JAK SE CHOVAT NA SNĚHU

Nejčastěji zranění na sjezdovkách v sezóně 2013/2014

Typ zranění	Podíl (%)
Kuleno (okřídlené, posazené vázy, zbraněný klíč kosti)	35%
Trup (okřídlený, zbraněný loket, distální a zbraněný páteř)	19%
Dotčení úazy a zranění (zranění klouby, distální zranění)	11%
Křídla a stehenní kost (trazníkový, vykloubení, zbraněný)	10%
Dotčení úazy a zranění (zranění klouby, distální zranění)	7%
Dotčení úazy a zranění (zranění klouby, distální zranění)	7%
Páteř (zbraněný)	7%
Dotčení úazy a zranění (zranění klouby, distální zranění)	7%
Páteř (zbraněný)	4%

Ceny vybraných zákroků v Alpách

	v Kč	v Euroch
Anestetická ošetření narušených zad	5500	200
Anestetická ošetření zlomené ruky (s následnou operací v ČR)	28 000	1000
Operace narušených kolenních vazů	112 000 až 126 000	4000 až 4500
Operace kognitively zraněné nebo otevřené zlomeniny	cca 490 000	cca 16 000
Operace kognitively zraněného úrazu hlavy nebo páteře	cca 570 000	cca 20 000
Převaz saskička do ČR	30 000	cca 1000
Svoze vrtulník ze sjezdovky	55 000 až 84 000	2000 až 3000
Zranění zahraničního lyžaře	560 000 až 2 000 000	20 000 až 100 000

Co lidi vede ke konzumaci alkoholu při provozování zimních sportů?
 Respondenti mohli označit více možností.

- 55 % lidí se rozpíje pro zábavu.
- 49 % se rozpíje pro relaxaci a rekreaci.
- 35 % lidí si myslí, že lepší alkoholem rychleji uboží.

10 % lidí pije alkohol při lyžování, 4 % lidí pije na kuráz.

Jak pomoci zraněnému

- Po příjezdu k nehodě nebo zranění nad zraněným přikřídlenými lyžemi nebo háčkami
- Různědvíte se a upjatě se. Je nebezpečí jiné nehody!
- Zkontrolujte u zraněného stáze a příznaky neohody. případně požádejte první pomoc
- Snažte si k nehodě zavolat někoho na pomoc a povolte ho zraněným horským službám, případně ji zavolejte telefonicky sami. **Horská služba má jednotnou linku +420 1210.**
- **Zraněného neschovávejte samostatně**
- Udržte zraněného v teple a při vědomí
- **Se zraněným nehýbejte**, pokud to akutní situace nevyžaduje
- Uložte horští službě své osobní údaje pro případ dalšího poskytnutí neohody
- **Nikdy od neohody neodcházejte!**

Přehled vybavenosti horských středisek v ČR

164	Celkový počet horských středisek
541 km	Délka sjezdovek
3 162 km	Délka běžeckých tratí
734	Počet vláků a lanovek
562 750	os./hod. Převazní kapacita vláků a lanovek (2014)

Deník.cz | **Deník.cz** | **Deník.cz** | **Deník.cz**

Náčelník Horské služby Beskydy Radim Pavlica regionálnímu Deníku řekl:

Sjezdovky jsou nebezpečné, jezdí na nich moc lidí

Praha – Pravděpodobnost pádu nebo srážky na sjezdovce je kvůli velkým koncentracím lyžařů vysoká, tvrdí náčelník Horské služby Beskydy Radim Pavlica.

Na konci února jste museli kvůli havárii lanovky na Javorovém vrchu zachraňovat 27 lidí. Hrozí lyžařům nějaké reálné nebezpečí, když se lanovka zasekne?

Záleží na povětrnostních podmínkách. Pokud bude venku minus 15, a do toho ještě bude foukat, tak lidé začnou zhruba po dvaceti minutách pociťovat příznaky chladu, hrozí nebezpečí jak lokálních omrzlin, tak celkového podchlazení. Takže opravdu jde o minuty a pokud se o problému dozvíme s nějakým zpožděním, pobyt na lanovce se zbytečně prodlužuje, a není to rozhodně nic příjemného.



Měli by se tedy lidé bát? Nebo se snažit dostat dolů z lanovky sami?
Určitě by slézat neměli. Ideální je, aby vyčkali pokynů obsluhy, která by je měla informovat o problému. Záchranáři se je budou samozřejmě co nejrychleji snažit dostat dolů. Hlavní je, aby zůstali v klidu a zabránili ztrátám tepla, vzali si rukavice a čepice. Lanovka na Javorovém vrchu je hodně stará. Na většině ostatních míst jsou lanovky modernější a je tam velká pravděpodobnost, že v nouzovém režimu je budou schopné dopravit buď dopřednou rychlostí, nebo dolů do stanice. Větší problém nastává, když je závada v převodovce a nedá se s tím vůbec hnout. Tyto poruchy jsou sice velice málo pravděpodobné, přesto se ale stávají.

Deník.cz, 3. 3. 2015

Přesuňme se k běžným úrazům na horách. Jak velkou roli při nich hraje alkohol?

Co se týká alkoholu, tak s tím vlastně nemáme žádné zkušenosti. Nejsme oprávněni zjišťovat, jestli je zraněný pod vlivem. A ani to neevidujeme. To je spíš otázka na policii. Co se týká běžných úrazů v horách, tak je jich nejvíc při lyžování na sjezdovkách, v Beskydech jich zatím bylo 420, tedy osm až deset procent z republikového koláče.

Mají lidé větší pocti bezpečí, když si nasadí helmu a chránič páteře? Nejezdí nebezpečněji?

Spíš bych řekl, že problémy způsobuje zvyšování přepravní kapacity, ale přitom se nerozšiřují sjezdovky, nenarůstá počet sjezdových tratí, a tím pádem je koncentrace lidí větší. Tím, že jsou tratě upravenější, svádí k rychlejší jízdě. Lyžaři si neuvědomují, vysokou hustotu lidí na sjezdovce a pravděpodobnost srážky nebo pádu je poměrně velká. Navíc podmínky jsou jiné ráno, kdy je sjezdovka upravená, a jiné jsou odpoledne, kdy je sníh shrnutý, na tratích jsou nerovnosti a lidé jsou unavení. Takže aspektů, které mohou úrazovost ovlivňovat, je mnoho.

Nošení ochranných pomůcek ale podporujete.

Určitě. Jsme rádi, že už lidé vnímají, že přílba je standard. Řekl bych, že osmdesát procent lidí jezdí v helmách, což je jenom dobře. A když si navíc dávají chrániče rukou nebo páteře, tak tím lépe.

Četl jsem, že snowboardisté by měli nosit chrániče kolen, protože často dochází k poranění vazů. Máte s takovými úrazy zkušenost?

U snowboardistů se z mé zkušenosti většinou jedná o horní končetiny. Pády bývají nekontrolovatelné a odnáší to ruce: od prstů až po ramena. U těch nohou si nejsem jistý. Myslím si, že těch případů zas tolik není.

Co by měl lyžař dělat, když uvidí zraněného člověka na sjezdovce?

Pokud bezprostředně vidí pád a je schopný trochu rozpoznat, o co se jedná, tak by měl poskytnout první pomoc. Pokud ho vidí jenom ležet, měl by u něj zastavit a zjistit, jestli je zraněný schopný komunikace. A pokud už u něj někdo je, je lepší sjet dolů a nahlásit situaci obsluze vleku. Ta se potom spojí s námi. Pokud by situace byla složitější, třeba by to k vleku bylo daleko, tak lze úraz nahlásit na pohotovostní číslo 1210.

Deník.cz, 3. 3. 2015

Jste spokojeni s kvalitou vaší výbavy? Nebo byste potřebovali větší investice ze strany ministerstva pro místní rozvoj?

Co se týká výstroje a výzbroje, tak je srovnatelná s okolními státy. Samozřejmě vývoj jde rychle kupředu a kdybych řekl, že jsme úplně se vším spokojeni, tak bych byl sám proti sobě. Ale na začátku zimy jsme dostali nové kvalitní oblečení a tam je všeobecná spokojenost. Co se týká výzbroje, jako jsou lyže a vázání, tak máme velice kvalitní vybavení. Skútryi čtyřkolky máme nové a moderní, u radiostanic je to trošičku horší. Už je nějakou dobu používáme, a zvláště zde vývoj pokročil hodně dopředu. Občas se stává, že pokrytí není úplně stoprocentní, ale snažíme se problém řešit.

JAN DRAHORÁD