

# Nejrizikovější letní úrazy? Skoky do neznámé vody

17.7.2025 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

**VZPoura úrazům je projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky zaměřený na prevenci úrazů a nehod dětí a mladistvých. Spočívá v edukačních přednáškách našich ambasadorek pro žáky a studenty základních a středních škol.**



Na neuvážený skok do bazénu doplatil i **Pavel Brož, jeden z ambasadorek projektu VZP ČR** Vzpoura úrazům. „Před úrazem jsem žil velmi aktivní život úplně zdravého kluka. Vteřinou se všechno obrátilo vzhůru nohama. Po neuváženém a naprosto hloupém skoku do bazénu jsem skončil na vozíku,“ říká **Pavel Brož** a pokračuje: „Následkem úrazu jsem zjistil, že i maličkost, vlastní hloupost nebo obyčejná klukovina od základu zásadně změní život. Vše se změnilo nejen mně, rodině, ale i všem blízkým. Sám jsem se po úrazu vzepřel, chci udělat maximum. I díky projektu VZPoura úrazům vstřípit myšlenku dětem, mladým, ale i dospělým aby neopakovali stejnou zbytečnou chybu jako já.“ Do konce prázdnin se projekt VZPoura úrazům dostane na 24 míst po celé republice, nejbližší besedy se budou konat například v Ostravě, Plzni nebo Trutnově.

Podle České asociace paraplegiků bývají skoky do vody nejzávažnější, i když v celkovém počtu zranění a nehod jsou až na třetím místě (za pády a dopravními nehodami). Mezi nejčastější zranění po ukvapeném skoku do vody nebo po skoku do neznámé vody (např. přírodní koupaliště) patří zlomeniny krční páteře, které vznikají nárazem hlavy na dno, a to i při relativně slabém dopadu. Poškození míchy pak může vést k částečnému nebo úplnému ochrnutí končetin, často s dopadem na funkci vnitřních orgánů. Další častá zranění zahrnují otřes mozku v důsledku úderu hlavou, zlomeniny lebky, spodiny lebeční, hrudní kosti i žeber.

Rizikových faktorů je celá řada. Skoky do mělké vody jsou hlavní příčinou těchto vážných poranění. Velké riziko představují také skoky do neznámé vody, kde hrozí náraz na skrytou překážku či mělčinu. Významným faktorem bývá rovněž alkohol nebo jiné návykové látky, které snižují odhad a zpomalují reakce.

Předejít těmto tragickým událostem je přitom možné. Základní pravidla prevence shrnuje ministerstvo zdravotnictví:

1. Nechoďte se koupat sami. Nikdy nevíte, co se může stát.
2. Do vody nechoďte těsně po jídle – to znamená s plným žaludkem. Po konzumaci většího množství jídla počkejte minimálně jednu hodinu. Nepijte alkohol.
3. Neplavte do blízkosti plavidel a plavební dráhy, po které jezdí lodě a čluny.
4. Nechoďte plavat, když jste unavení nebo rozpalení.
5. Neplavte a neskákejte do vody tam, kde to neznáte a nemůžete vidět, co je pod hladinou. Mohli byste se zranit, mít trvalé následky nebo se zabít o pahýl stromu či výčnělek skály.
6. Jdete-li plavat dál od břehu, zajistěte si doprovod lodičky nebo si s sebou vezměte alespoň barevnou ruční bójku. Nechoďte plavat sami, popřípadě aspoň informujte své známé.
7. Když cítíte únavu nebo když vás chytne křeč do nohy, tak si odpočíte.
8. Nezapomeňte, že děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest nepatří do lodiček.

Než skočíte, zhodnoťte situaci. V ideálním případě si vodu nejprve projděte. Nevyplatí se riskovat zdravím kvůli pár vteřinám adrenalinu.

## Projekt VZPoura úrazům

VZPoura úrazům je projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky zaměřený na **prevenci úrazů a nehod dětí a mladistvých**. Spočívá v edukačních přednáškách našich ambasadorů pro žáky a studenty základních a středních škol.

Ambasadori jsou zaměstnanci VZP, kteří se po úraze museli vyrovnat s **doživotními zdravotními následky**. Z vlastní zkušenosti tak mohou s žáky a studenty **sdílet svůj osobní příběh**. V otevřené diskusi přibližují problematiku úrazů a upozorňují na rizikové situace, které mohou úraz zapříčinit. Radí, jak eliminovat nebezpečí na minimum a jak úrazům účinně předcházet.

Cílem projektu je společná snaha **předcházet úrazům a jejich závažným následkům**. Reakce žáků, studentů i učitelů po každé besedě nás přesvědčují, že je důležité o momentech, které mohou nenávratně změnit život, hovořit otevřeně.

Do konce prázdnin se uskuteční ještě 24 setkání ambasadorů projektu s dětmi. O místech vždy informujeme na stránkách [vzpoura-urazum.cz](https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/nejrizikovejsi-letni-urazy-skoky-do-nezname-vody).

**Viktorie Plívová**  
tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/nejrizikovejsi-letni-urazy-skoky-do-nezname-vody>