

Neskákej do vody naslepo. Jedna vteřina může změnit celý život

6.7.2026 - | Nemocnice České Budějovice

S příchodem letních měsíců připomínáme rizika spojená se skoky do neznámé nebo mělké vody. Nerozvážný skok po hlavě může během jediné vteřiny způsobit těžké poranění krční páteře a míchy s celoživotními následky.

Těžká poranění krční páteře a míchy způsobená skokem do vody patří k typickým letním úrazům. Nejčastěji k nim dochází při skocích do míst, kde člověk nezná hloubku, dno nebo případné překážky pod hladinou. Významným rizikovým faktorem bývá také alkohol, přecenění vlastních schopností nebo snaha předvést se před ostatními.

Na závažnost těchto úrazů opakovaně upozorňují neurochirurgové Nemocnice České Budějovice. „Prosím, buďte opatrní. Neskákejte tam, kde si nejste jistí hloubkou. A už vůbec ne pod vlivem alkoholu. Jedno jediné rozhodnutí může změnit celý váš život – nebo ho ukončit. Při nárazu do dna se může krční mícha přerušit během vteřiny. Následkem je často ochrnutí všech končetin, závislost na pomoci druhých, v lepším případě život na vozíku. A to navždy,“ varuje MUDr. Petr Nesnídal.

Podle lékařů jsou následky podobných úrazů mimořádně závažné nejen pro samotného pacienta, ale i pro jeho rodinu. Člověk, který byl ještě před chvílí zdravý a aktivní, může po jediném skoku zůstat trvale odkázaný na pomoc druhých.

„Prevence začíná u každého z nás. Sdílejte, varujte, mluvte o tom – skok do mělké vody může skončit sociální smrtí i pro zkušené sportovce. Alkohol a zbytečný hazard k vodě nepatří,“ doplňuje primář Neurochirurgického oddělení doc. MUDr. Jiří Fiedler, Ph.D., MBA.

Nemocnice proto apeluje zejména na rodiče, dospívající i mladé dospělé: neskákejte do vody po hlavě tam, kde si nejste zcela jistí hloubkou a bezpečností místa. Neznámá voda, lom, řeka, rybník nebo přírodní koupaliště mohou skrývat mělčinu, kámen, větev nebo jinou překážku.

U vody platí jednoduché pravidlo: nejdřív ověřit, potom jednat. Do neznámé vody neskákejte po hlavě nikdy. Stačí jedno špatné rozhodnutí — a následky mohou zůstat na celý život.

<https://www.nemcb.cz/aktuality/neskakej-do-vody-naslepo-jedna-vterina-muze-zmenit-cely-zivot>