

PARALYMPIONIK

ČASOPIS SLOVENSKEHO PARALYMPIJSKEHO VYBORU

6. júla 2023

mimoriadna komerčná príloha

SPV
SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



PREVENCIA MÁ CENU ZLATA

**pri mikrosprávku za volantom,
aj letných skokoch do vody**

PREVENCIA MÁ CENU ZLATA!

Ako vyhrať nad mikrosnápkom a šťastne doraziť do cieľa

Jeden z najväčších nepriateľov vodičov, jedna z najčastejších príčin závažných dopravných nehôd. Ak nemá mikrosnápok na svedomí úmrtie niektorých účastníkov havárie, môže sa skončiť „len“ trvalým zdravotným postihnutím a odkázanosťou na invalidný vozík.

Mnohí ste tú situáciu už určite zažili. Šoférujete a cítite sa dobre, iba vám sem-tam klipkajú oči a akosi sa neviete sústrediť na vozovku. Vravíte si však, že o nič nejde a možno si pustíte hlasnejšie hudbu, aby vás nabudila. Veď do cieľa cesty je to už iba pár kilometrov. Mikrosnápok môže trvať iba niekoľko desiatín sekundy, no pokojne aj pol minúty, dokonca pri otvorených očiach. Počas tohto intervalu človek nevníma vonkajšie podnety, vizuálne vnemy a ani hlasná hudba nepomôže. Ak práve sedí za volantom, stráca nad vozidlom kontrolu.

V lepšom prípade vodiča „prebudia“ úde-ry kolies do malých spomaľovačov, ktoré už bývajú zabudované do stredových čiar alebo pri krajnici diaľnice, modernejšie autá sú do-

konca vybavené monitoringom koncentrácie vodiča a asistenčnými systémami. O prípadoch, keď to, našťastie, dobre dopadlo, sa ani nemáme ako dozvedieť. Tie tragické sa v médiách stávajú témou dňa.

NIKDY NEVIETE, KEDY TO PRÍDE

Únava vedúca k mikrosnápku nás oberá o koncentráciu. Našou úlohou je bezpečne doraziť do cieľa, a hoci to znie banálne, potrebujeme na to podať za volantom primeraný výkon. Preto by sme mali pred každou cestou autom zvážiť, v akej sme forme. Odborníci napríklad zistili, že po sedemnástich hodinách bez spánku máme reflexy na úrovni osoby s pol promile alkoholu v krvi.

Sadnúť si za volant po prebdenej noci je teda jeden z vôbec najhorších nápadov. Nie je pritom vôbec dôležité, či vyrážame na dlhú a nudnú cestu alebo sa chceme presunúť iba pár kilometrov s upokojujúcim pocitom, že sa mi predsa nemôže nič stať.

Mikrosnápok prichádza nečakane, po prebratí je vodič často zmätený, v laku strhne volant a aj týmto manévrom môže spôsobiť nehodu. Ešte horšie sa jazdí v noci či za dažďa, keď sa cítíme unavenější a prirodzený biorytmus nám vraví, že treba odpočívať. Vo chvíli, keď pocítíme prvé príznaky zníženej koncentrácie – pálenie očí, zívanie, pocit strnulosti – mali by sme čo najskôr zastaviť a dopriať si aspoň štvrt hodinovú prestávku, vystúpiť z auta, urobiť pár drepov, zacvičiť si a doplniť tekutiny. Ak by ste namiesto toho únavu premáhali, váš výkon sa neobnoví, ba práve naopak. Vaše reakcie sa spomalia, môžete vidieť rozmazane, horšie sa vám bude odhadovať vzdialenosť, a to všetko sa môže skončiť nehodou.

Treba tiež dodať, že k zníženej koncentrácii pri šoférovaní v ostatných rokoch výdatne prispieva telefonovanie, čítanie a posielanie správ a sledovanie sociálnych sietí. Namiesto toho, aby sme sa naplno venovali situácii v premávke, je naša pozornosť zbytočne rozptýlená mnohými inými smermi.

BEZPEČNE DO CIEĽA

Dnes už pred každou dlhšou cestou autom nemusíme kontrolovať stav pneumatík, hladinu oleja v motore a funkčnosť stieračov, no určite by sme si mali dobre zvážiť, v akej sme forme.

Dôležité je byť dobre vyspatý a necítiť tlak alebo stres. Určite pomôže ľahké jedlo a dostatok tekutín, pre prísun energie napríklad s kofeínom či cukrom. A ak cestujete sami a monotónne šoférovanie vám nemôže spríjemňovať rozhovor so spolucestujúcimi, vybavte sa playlistom vašich obľúbených pesničiek, podcastov alebo audioknih.

PRÍZNAKY MIKROSPÁNKU A AKO NA NE REAGOVAŤ

Mikrosnápok sa prejavuje predovšetkým neustálym zíváním, rozmazaným videním, neschopnosťou udržať otvorené oči a výpadkami pozornosti. Ak na sebe niektoré z týchto príznakov zaregistrujete, čo najskôr zastavte na bezpečnom mieste a oddýchnite si. Nájsť si miesto na krátky spánok, hoci aj na diaľničnom odpočívadle, je určite lepšou voľbou, ako pokračovať v jazde a riskovať nehodu.



AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO MIKROSPÁNKU ZA VOLANTOM

Doprajte si dostatočný spánok pred cestou

Venujte pozornosť svojmu spánkovému režimu a pred dlhým šoférovaním si zabezpečte sedem až deväť hodín kvalitného spánku. Ak cítite únavu a uvedomujete si, že nie ste dostatočne odpočinní, radšej cestu odložte.

Nezabudnite na zastávky a prestávky

Pri plánovaní dlhej jazdy je dôležité správne si načasovať aj pravidelné pauzy na oddych. Prestávka by mala nasledovať vždy po dvoch, maximálne troch hodinách za volantom. Vždy vystúpte z auta, dajte si krátku prechádzku, natiahnite sa, zacvičte si a osviežte sa. Ak je to možné, striedajte sa s inými vodičmi.

Vyhňte sa konzumácii ťažkých jedál a alkoholu

Ťažšie stráviteľné jedlá môžu vyvolávať pocit ospalosti, keďže tráviaci systém má s ich spracovaním viac práce. Pred akoukoľvek cestou autom sa, samozrejme, vyhňte alkoholu, ktorý má negatívny vplyv na koncentráciu a schopnosť rýchlo reagovať.

Rozprávajte sa so spolujazdcami

Vydajte sa hlavne na dlhé cesty s niekým, kto vám bude robiť spoločnosť, a s kým sa budete môcť počas jazdy rozprávať. Konverzácia pomáha udržiavať našu myseľ svie-

žu a lepšie sa nám sústredí aj na dianie na vozovke.

Využite krátkodobú výpomoc

Pri dlhých jazdách, ak vám do cieľa zostáva maximálne hodina, môžete použiť stimulanty. Silná káva alebo energetické nápoje dokážu na obmedzenú dobu zvýšiť bdelosť. Buďte však opatrní, aby ste neprekročili ich bezpečné množstvo alebo ich neprekombinovali. Vždy treba mať na pamäti, že ide len o dočasné riešenie, ktoré nemôže byť náhradou dostatočného oddychu a spánku. Nezabúdajte tiež na pitný režim, teda na dostatočný prísun tekutín, najlepšie obyčajnej vody.

Počúvajte hudbu a dýchajte čistý vzduch

Aj skladby vášho obľúbeného interpreta, podcast alebo kniha v audioverzii môžu pomôcť udržať vašu koncentráciu pri šoférovaní a znížiť riziko ospalosti. Ideálnym riešením je ich striedanie. Ak si môžete počas jazdy občas otvoriť okno a vyvetrať, alebo nastaviť klimatizáciu na nižšiu teplotu, tiež tým zvýšite svoju bdelosť za volantom.

PREVENIA MÁ CENU ZLATA!

Ján Riapoš: Zišiel som z cesty

Mal to byť všedný pracovný deň, hoci kalendár ukazoval meno Valentín, keď si v roku 1993 podnikateľ Ján Riapoš sadol za volant a vyrazil na pracovnými povinnosťami. Nemohol tušiť, že do cieľa cesty nepríde. Po necelých päťdesiatich kilometroch havaroval...



Nebezpečenstvo mikrosprávku je v tom, že auto sa rúti nekoordinovane ďalej a prináša fatálne následky. Tie sa potom veľmi ťažko odstraňujú. Nielen z materiálneho, ale najmä ľudského hľadiska. Verím, že aj môj príbeh prispeje k tomu, aby ste dokázali zvíťaziť nad mikrosprávkom, aby ste potom mohli zvíťaziť aj v iných oblastiach svojho života.

Dôvodom nehody, ktorú prežil len s veľkou dávkou šťastia, bol mikrosprávok. Už viac ako tridsať rokov sa predseda Slovenského paralympijského výboru a reprezentant Slovenska v parastolnom tenise pohybuje na vozíku.

Sám hovorí, že vtedy porušil všetky chronicky známe odporúčania, ako mikrosprávku predchádzať. Do auta si sadol unavený, nevyspatý a nekoncentrovaný. „Ešte som si aj zapal kúrenie, ktoré ma viac utlmilo. Zaspal som za volantom, v plnej rýchlosti zišiel z cesty a zadnou časťou vozidla narazil do stromu. Strážna sila mi poškodila chrbticu a prerušila miechu v oblasti piateho krčného

stavca, náraz ma vymrštil z auta a to pokračovalo stovky metrov do poľa. Hovoríme navyše o období, kedy automobily ešte nemali airbagy či iné technické zariadenia na tlmenie dôsledkov nehôd. A tie boli v mojom prípade fatálne.“

Už pred rokom 1989 bol Ján Riapoš aktívnym športovcom a talentovaným futbalistom. Podnikateľské príležitosti, ktoré prišli po revolúcii, však zmenili jeho spôsob života. Športu sa venoval čoraz menej, ba dokonca sa z neho stal typický workoholik. Aj bezprostredne pred nehodou pracoval dlho do noci, aby si po štyroch hodinách spánku sadol za volant a vyrazil na cestu.

MAL ŠTASTIE V NEŠTASTÍ

Pri popisovaní dôsledkov autonehody v mikrosprávku hovorí napriek všetkému o šťastí. „Som presvedčený a teraz už viem, že som v tej chvíli mal pri sebe strážneho anjela. Veď auto preletelo cez cestu ďaleko do poľa, no mňa z neho vymrštilo na krajnicu. Bolo naozaj obrovským šťastím, že som nezostal ležať uprostred vozovky, kde ma mohlo prejsť iné auto, a nespadol som ani do priekopy pri ceste, kde by ma tak ľahko nenašli. Mal som šťastie, že som neutrpel žiadne iné zranenie, a keď prišla sanitka, dokázal som so záchranármi komunikovať. Do šiestich hodín ma operovali na Kramároch, čo je obdivuhodná rýchlosť. Veď dopravná nehoda sa stala pri Zlatých Moravciach. Niektomu hovorí náhoda, niekto iný súhra okolností, ja ako človek, ktorý verí v Boha, som presvedčený, že na mňa v najkritickejších okamihoch dával pozor strážny anjel.“

Z jeho pohľadu má tak spojenie **zišiel som z cesty** aj duchovný rozmer. Nie je to iba pomenovanie toho, čo sa pri nehode stalo, ale aj signál, že nášho hodnotového rebríčka a zásad, ako správne žiť, by sme sa nemali vzdávať. „Po nehode som paralyzovaný od krčných stavcov nadol, čo ovplyvňuje funkčnosť mnohých svalov, tráviacej sústavy či vylučovania. Dennodenne mi to pripomína, aby som minimalizoval situácie, ktoré k takýmto chybám vedú. Následky úrazu sú pre mňa trvalou pripomienkou, aby som na prvom mieste v poradí dôležitosti nemal prácu. Sú oveľa dôležitejšie veci v živote,“ dodáva Ján Riapoš.

Z najvyššieho pracovného tempa bol nútený preradiť na neutrál. Prvých osem mesiacov po nehode nedokázal hýbať ani rukami, potreboval pomoc pri jedení, hygiene, toalete a napríklad aj pri obyčajnom utretí potu z čela. „Hovorievam o tejto svojej skúsenosti opakovane a budem to robiť aj naďalej. Verím, že aspoň niektorých ľudí to osloví a nebudú musieť prejsť takou zložitou cestou poznania ako ja. Bol by som preto rád, aby sme nasadenie do auta a šoférovanie nevnímali ako rutinu, pretože práve to môže ohroziť nielen naše životy. Ak niektoré procesy začneme vykonávať automaticky, strácame koncentráciu aj výkon. Auto na ceste môžeme pokojne prirovnať k zbrani v nesprávnych rukách. Osudy mnohých nič netušiacich účastníkov cestnej premávky vtedy závisia aj od nás.“

ZNOVU ZA VOLANTOM

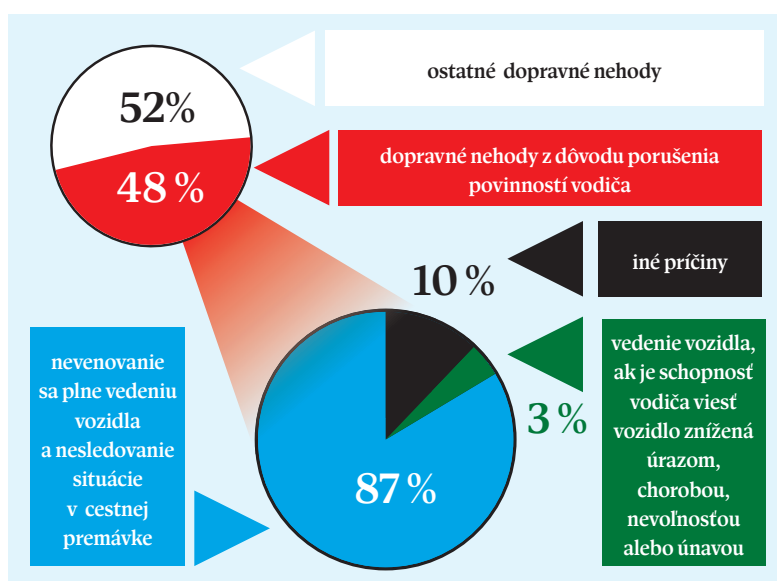
Osud Jána Riapoša a ďalších známych slovenských paralympionikov sa stali impulzom pre vznik kampaní, zameraných na prevenciu ťažkých úrazov. Mnohé z nich vznikajú práve pri autonehodách a stratu koncentrácie nájdete v rebríčku ich príčin na neprehľadnuteľnom mieste. „Práve preto chceme apelovať na ľudí, aby vo chvíli, keď sadajú za volant, koncentrovali svoju pozornosť na jedinú vec – na šoférovanie. Na seba a svoj výkon a, samozrejme, na komplexnú dopravnú situáciu, ktorej sme súčasťou. Nemali by nás rozptyľovať mobily a nemali by sme byť pod vplyvom akýchkoľvek chemických látok. Myslíme na to, že pri šoférovaní sme zodpovední za deti, mamu či otca, ktorých práve vezieme, a rovnako aj za životy ľudí v autách okolo nás.“

Sám Riapoš sa po dlhých mesiacoch rehabilitácií a získavania nových zručností ako vodičkar za volant auta opäť vrátil. Napokon, s ohľadom na nízku úroveň debarierizácie verejných priestorov na Slovensku bolo priam nevyhnutné presúvať sa autom. Samozrejme až potom, keď mu ho prerobili na ručné ovládanie (čo sa vtedy dalo iba v Česku) a on sám absolvoval v autoškole tréning šoférovania takého auta. „Aj dnes vela cestujem, moje športové aktivity ma vedú do mnohých krajín sveta a tie európske väčšinou navštevujem autom. Sú to dlhé trasy, ale som už dostatočne poučený a viem, čo robiť pred cestou a počas nej, aby som sa vyhol akýmkoľvek problémom.“

Ján Riapoš kvituje vývoj v automobilovom priemysle, ktorý sa zameriava aj na neustále zlepšovanie bezpečnosti vodičov. Moderné autá bývajú už štandardne vybavené napríklad senzormi na nečakané prekážky na vozovke, na vybočenie z jazdného pruhu, kontrolujú bdelosť vodiča podľa pohybov jeho očí, ba niektoré ani nenaštrujú, ak ďalší senzor zaeviduje v dychu vodiča alkohol. „Prekvapuje ma, že niektorí vodiči si tieto funkcie vypínajú tvrdiac, že zvuková signalizácia prekážky ich vyrušuje. Treba mať však tak či tak na pamäti, že ak odovzdáme časť zodpovednosti za riadenie auta technológii, v konečnom dôsledku to znamená ďalší pokles našej koncentrácie na jazdu. Koncentrácia a správne používanie modernej technológie v našom aute by mali byť v súlade.“ Kým nemáme úplne autonómne vozidlá, je sústredenie sa na vozovku a na situáciu v premávke nenahraditeľné.

PREVENCIA MÁ CENU ZLATA!

Štatistika nehodovosti na Slovensku v roku 2022



Presné štatistiky o dopravných nehodách (DN), ktoré boli spôsobené únavou alebo mikrosúpankom za volantom polícia na Slovensku neviduje. Napokon, v prípade smrti vodiča alebo len neochoty priznať pravdu, je to dosť ťažké identifikovať. Určité indície sa dajú približne vydedukovať z nasledovných čísel. V roku 2022 bol v SR celkový počet nehôd 12 065 (+ 179 v porovnaní s rokom 2021), z toho až 48

percent (5 809 DN) bolo z dôvodu porušenia povinností vodiča. Do tejto kolónky je započítaných a, 5 058 DN (nevenovanie sa plne vedeniu vozidla a nesledovanie situácie v cestnej premávke), b, 179 DN - vedenie vozidla, ak je schopnosť vodiča viesť vozidlo znížená úrazom, chorobou, nevoľnosťou alebo únavou, ktoré môžu mať priamu súvislosť aj s mikrosúpankom.

Zdroj: Prezídium policajného zboru SR



LUCIA STRNAD MUTHOVÁ,
SPRÁVKYŇA NADÁCIE ALLIANZ

Pre tento rok sme vybrali ako preventívnu tému mikrosúpanok za volantom, nakoľko väčšina z nás sme vodiči a každý pozná situácie, keď si sadá za volant v pohode alebo viac unavený. V každom prípade chceme všetkých varovať, aby si nesadali za volant v stave, keď nedokážu ovládať svoju únavu a radšej by si mali chvíľu oddýchnuť, zastaviť alebo sa predtým poriadne vyspať, aby následky takéhoto šoférovania neboli fatálne. Aj ja šoférujem dlhé roky a poznám aj únavu. Tiež sa mi stalo, že som musela zastaviť na čerpacej stanici, dať si kávu a na hodinu si pospať, lebo som nebola schopná šoférovať ďalej.

V každom prípade odporúčam, aby si vodiči sadali za volant veľmi zodpovedne a hlavne oddýchnutí. Ak nie sú, mali by odložiť začiatok cesty. Aj počas jazdy sa vyžaduje robiť všetko preto, aby bol vodič svieži, koncentrovaný a vedel sa sústrediť na riadenie vozidla. Lebo iba vtedy, keď sa plne sústredíme na to, čo robíme, dokážeme podať maximálny výkon. A neplatí to iba pri riadení auta, ale všeobecne. Naša spolupráca so Slovenským paralympijským výborom je dlhodobá, nielen pri príprave preventívnych kampaní. Je to niečo, čo prináša benefity všetkým stranám, lebo ak napríklad takúto preventívnu tému komunikujú parašportovci, ktorí majú už nepríjemnú skúsenosť za sebou, je to určite dôveryhodnejšie ako keby

sme používali len všeobecné rady alebo štatistiky. Vždy je lepšie počuť osobný príbeh, a preto považujem za pozitívne, že sa paralympionici rozhodli do tejto preventívnej kampane zapojiť.

ALEX ŠTEFUCA,
DOPRAVNÝ EXPERT

Mikrosúpanok zažil v rôznom rozsahu a s rôznym koncom azda každý vodič. Krátkodobá strata kontroly nad vozidlom sa našťastie väčšinou nekončí haváriou, ale je jednou z najčastejších príčin tých najťažších nehôd. Keď si predstavíme, že pri rýchlosti 110 km/h prejde každú sekundu auto približne 30 metrov, stačia tri sekundy na to, aby vodič prešiel takmer 100 metrov bez toho, aby udržoval smer jazdy. Toto je čas, ktorý ešte dokážu prekonať moderné bezpečnostné systémy (ak je nimi auto vybavené), alebo sám vodič zavčas získa späť kontrolu nad vozidlom a udrží sa na ceste. Práve takáto chvíľa by však mala byť tým najsilnejším varovaním, že nad únavou za volantom sa nedá vyhrať ničím iným, len zastavením a prestávkou. Policajné štatistiky sú plné "nevysvetliteľných" tragických nehôd, o ktorých vieme takmer s istotou, že vodič neporušil žiadny predpis, neprekročil rýchlosť, neurobil nebezpečný manéver, napriek tomu nehode nedokázal zabrániť. A s tým nám nepomôžu ani žiadne dopravné-bezpečnostné policajné akcie - jedinou cestou je mikrosúpanok nepodceňovať a obetovať pár minút zo života v mene života.



MIKROSPÁNOK NESPÍ!

ZASTAVTE VČAS
A VYHRAJTE NAD NÍM



SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



Allianz 

Hrdý partner Slovenského paralympijského výboru

www.paralympic.sk/prevenicia

PREVENCIA MÁ CENU ZLATA!

Od zábavy je k úrazu na skok

Slovenský paralympijský výbor (SPV) vám v spolupráci s Nadáciou Allianz priniesol už vlani spoločnú kampaň pod názvom „Prevenca má cenu zlata“ a jej prvú časť „Od zábavy k úrazu je na skok“.

Pri zábave a dobrej nálade najmä mladí ľudia neraz zabúdajú na možné riziká a nebezpečenstvá. Cieľom tejto kampane je upozorniť na to, aké fatálne následky môžu mať neuvážené kroky a ako málo stačí, aby sme prišli o zdravie a ostali pripútaní na vozík.

Prvá časť kampane prináša informácie o tom, ako nešťastne sa môže skončiť skok do vody a na čo si treba dávať v letných mesiacoch pozor. Práve skoky do neznámej alebo plytkej vody patria medzi najrizikovejšie letné aktivity. Pri takýchto úrazoch totiž dochádza v 40 až 50 percentách k ťažkým postihnutiam miechy a krčnej chrbtice.

Doživotné následky nám hrozia nielen pri skoku do neznámej vody z útesu. Prečítajte si príbehy úspešných paralympionikov Mariána Kamienu a Radoslava Malenovského, ktorí zostali na vozíku po skoku do vody. Preto dobrá rada: Neskáčte v lete bezhlavo do vody a poriadne zväzťe každý váš krok. Predchádzať úrazom je na nezaplatenie.

Celosvetový poisťovací gigant Allianz je na medzinárodnej úrovni poisťovacím partnerom Medzinárodného olympijského výboru (IOC) i Medzinárodného paralympijského výboru (IPC). Tieto subjekty dlhodobo hľadajú spôsob, ako ľuďom hovoriť o dôležitosti prevencie. Vyhnúť sa poraneniu miechy a chrbtice je určite jednoduchšie a v neposlednom rade aj

lacnejšie, ako byť odkázaný na vozík, kompenzačné pomôcky, sociálne dávky a mať výrazne zníženú kvalitu života.

A keďže Allianz (predtým Allianz – Slovenská poisťovňa) je zároveň dlhoročným partnerom Slovenského paralympijského výboru (SPV), pripravili sme spoločnú kampaň o prevencii, ktorej prvú časť, venovanú skokom do vody, sme odštartovali 1. augusta 2022.

„Na prvý pohľad sa môže zdať, že prevencia úrazov miechy a chrbtice s poslaním Slovenského paralympijského výboru nijako nesúvisí. Naša agenda sa však neobmedzuje iba na podporu športovcov so zdravotným znevýhodnením, na vyhľadávanie talentov a prácu s nimi či na reprezentáciu Slovenska na medzinárodných paralympijských podujatiach. V spolupráci s naším dlhodobým partnerom, spoločnosťou Allianz, sme vytvorili kampaň, ktorej zmyslom je upozorňovať na riziká vzniku ťažkých úrazov často pri relatívne banálnych okolnostiach“, hovorí predseda SPV Ján Riapoš.

SPV a Allianz (prostredníctvom svojej Nadácie Allianz) sa rozhodli odštartovať preventívnu kampaň uprostred letných



prázdnin, lebo práve v dovolenkovom období sú ľudia menej koncentrovaní. To samo o sebe vedie k množstvu úrazov, kde

predseda SPV Ján Riapoš



jedna sekunda nepozornosti dokáže navždy zmeniť život. V kampani zarezonujú



TRVALÉ KOMPLIKÁCIE

Mnoho zdravých ľudí zrejme ani netuší, že neschopnosť chodiť, v prípade kvadruplegikov aj vážne komplikácie s používaním horných končatín a úchopom, nie sú jediné starosti vodičiarov. Niektoré nevidno na prvý pohľad, no o to viac ich trápia. Navyše, sú mimoriadne diskrétny. Vodičiar sa musí naučiť novým spôsobom čítať signály svojho tela a po zvyšok života musí rátať s tým, že sa úplne zmení spôsob jeho stravovania a vylučovania.

príbehy našich paralympionikov, ktorí sa stali jej ambasádormi. „Naším cieľom je dosiahnuť aspoň to, aby sa ľudia zamysleli nad dôsledkami svojho konania skôr, než sa úraz môže stať. Budem rád, ak sa nám podarí zasiahnuť predovšetkým mladú generáciu. Tá totiž najčastejšie podľahne túžbe po adrenalínových zážitkoch a tie sa nezriedka končia až absurdnými úrazmi“, zdôrazňuje Ján Riapoš.

„Spolu so spoločnosťou Allianz budeme hľadať ďalšie námety. Kampani sa chceme venovať až do roku 2024, keď sa budú v Paríži konať ďalšie paralympijské hry. Chceme verejnosť zaujať nielen príbehmi našich športovcov, ale aj ďalšími ľuďmi, ktorí majú k téme blízko. Chceme priblížiť, aké náročné je vychovať paralympijských reprezentantov, ukázať, koľko úsilia je potrebné vynaložiť, aby sa pacient po úraze zstabilizoval, a aké silné musí byť odhodlanie, aby sa po ňom stal aj profesionálnym paralympionikom. Jeho príprava je dlhodobou záležitosťou. Je to etapa, počas ktorej sa musia vytvoriť komplexné zdravotné, sociálne a materiálno-technické podmienky na to, aby vôbec mohol športovať. Naším podprahovým cieľom je však aj pritiahnúť pozornosť ľudí so zdravotným znevýhodnením k paralympizmu. Mnohí z nich možno ani nevedia, že majú veľa možností na športovanie, aj keď sú po ťažkom úraze. Naša kampaň je tak lokálnym pokračovaním celosvetovej kampane #WeThe15, upozorňujúcej, že až 15 percent svetovej populácie tvoria ľudia so zdravotným znevýhodnením a ich počet neustále rastie. Na Slovensku je to viac ako 800 tisíc ľudí a my by sme boli radi, aby sa kompetentní začali kvalitou ich života zaoberať“, dodáva predseda SPV.

„Nadácia Allianz podporuje paralympionikov už dlhé roky. Chceme vyjadriť to,

PREVENIA MÁ CENU ZLATA!

že stojíme pri ľuďoch aj v tých najťažších situáciách. Paralympionici prekonávajú tieto situácie a rozhodli sa, že budú robiť to, čo ich v živote baví. Nadácia Allianz od svojho vzniku podporuje aj bezpečnosť na cestách, zameriava sa na prevenciu, čo je dôležité pre každého z nás, aby sme takýmto situáciám vedeli predchádzať. Ak si skoro uvedomíme, že nemáme vstupovať do nejakej rizikovej situácie, ktorú nevieme vopred správne vyhodnotiť, zistíme, že prevencia má cenu zlata a lepšie je zostať zdravý ako niesť potom nepríjemné následky. Jednou z podobných situácií je skok do vody. Táto aktivita patrí k letu. Keď sa každý z nás poobzerá okolo seba, možno nájde niekoho kto nebezpečne alebo nešťastne skočil do vody a malo to nepríjemné následky. Ak pomôžeme aspoň niekomu sa vyhnúť podobnej situácii, kampaň splní svoj účel“, konštatuje správkynia Nadácie Allianz Lucia Strnad Muthová.

správkynia
Nadácie Allianz
Lucia Strnad Muthová



Po letných skokoch do vody bude preventívna kampaň pokračovať témou mikrosprávku za volantom, ktorý je jednou z najčastejších príčin dopravných nehôd. Súvisí najmä s dlhými cestami na dovolenky, preto naň tiež upozorňujeme v letnom období.

Tretou témou budú adrenalínové športy - lyžovanie, snowboarding, horolezectvo, paragliding alebo cyklistika sa môžu takisto skončiť vážnym zranením.

ABY TO NEBOL POSLEDNÝ SKOK

Obyčajný skok do vody môže mať fatálne následky. Je pritom, bohužiaľ, často jedno, či ide o skok z veľkej výšky alebo do vody neznámej hĺbky. Mnohé úrazy sa končia paralizou a vozíčkom aj po hlavičkách do bazénov, ktoré spĺňajú všetky povinné parametre, alebo pri šantení na brehu jazera. Väčšina z týchto vážnych zranení je úplne zbytočná, bez skokov do vody sa predsa dá celkom pohodlne žiť.

Marián Kamien: Nemám sa prečo ľutovať

Prihodilo sa mu to v roku 2009 na pracovnom pobyte v Dominikánskej republike. Zo Slovenska odchádzal ako zdravý mladý muž, vrátil sa v sprievode lekárov, po ťažkej operácii, odkázaný na pomoc druhých.

„Bol to obyčajný skok do obyčajného hotelového bazéna. A nesúviselo to s jeho hĺbkou, skákať sa doň dalo. To ja som v najnevhodnejšom okamihu uhol rukami a hlavou narazil o dno. Nemôžem za to nikoho viniť, vedel som, kam skáčem. Bola to len zlá kombinácia okolností a zlý skok v danej chvíli. Nič viac,“ hovorí. V čase úrazu mal Majo iba 33 rokov. Rád a často hrával futbal a hokej, ešte radšej lyžoval či bicykloval, bavil ho skialpinizmus. Osud vie byť niekedy kruto ironický – napriek aktívnemu športovaniu si dovtedy nikdy nič nezlomil. „Skok do bazéna bol príčinou prvej zlomeniny v mojom živote. A hneď išlo o šiesty krčný stavce.“

HOLÉ PREŽITIE AKO ZÁZRAK

Prvú operáciu absolvoval v nemocnici v Dominikánskej republike. Hneď, ako to jeho zdravotný stav dovoľoval, ho letecky prepravili na Slovensko. „Naša firma v žiadnom prípade nepustí svojich ľudí do zahraničia bez poistenia, takže všetky výdavky hradila poisťovňa.“ Zázrak bol, že úraz vôbec prežil. Pri zlomenine šiesteho krčného stavca sa to bežne nestáva. Podľa prvotných prognóz slovenských lekárov mal však už iba ležať a dýchať pomocou prístrojov.

Hnacím motorom pre Maja Kamienu sa

stala priateľka Zuzka. Keď bol po dlhých mesiacoch v nemocnici a rehabilitačných zariadeniach schopný vrátiť sa domov a učiť sa žiť na invalidnom vozíku, nič mu neulahčovala. „Bývala na mňa síce často prísna a vyžadovala, aby som sa sám naučil zvládať čo najviac, ale vôbec sa jej nečudujem. Kto by chcel do konca života robiť niečo za druhého?“, usmieva sa Majo.

So Zuzkou sú dnes manželia, postavili dom a splodili dve krásne deti, dcéru Šarlotku a syna Majka. Mimochodom, celú stavbu rodinného domu, navrhnutého tak, aby sa v ňom všade a bezpečne dostal vozíčkar, riadil iba pomocou počítača a telefónu práve Majo.

VINNÍKA NEHLADÁ

Už rok po ťažkom úraze sa vrátil do práce, zamestnávateľ mu vytvoril také podmienky, že mohol opäť robiť na plný úväzok. „A to ešte za mnou pravidelne chodieval fyzioterapeut a aktívne so mnou cvičil a aj sám som čo najviac trénoval s vozíkom, aby som zosilnel. Naozaj nezostal čas na myšlienky typu, či zo zúfalstva skočiť do vody,“ neodpustí si čierny vozíčkarový humor. Majo dokonca rozšíril svoje aktivity aj o šport a dnes patrí do tímu slovenských reprezentantov v parastolnom tenise. „Chcem si však na-



ďalej hlavne vychutnávať rodinný život. Človek, ktorý ešte vlastnú rodinu nemá, to asi ťažko pochopí, ale pre mňa je to to najvzácnejšie. A chcem takisto prispieť v rámci svojich možností k tomu, aby všetko fungovalo, napríklad aj zlepšujúcou sa sebestačnosťou. Chcem, aby moja rodina bola zdravá a kompletná, ak sa to podarí, budem najšťastnejší na svete. Ostatné veci prídu hravo.“

K úrazu, pre ktorý sa musel všetko učiť odznova a zostal odkázaný na vozík, sa zbytočne nevracia a nehladá vinníka. Je si vedomý toho, že chybu spravil iba on. „Ak by som sa na to nezačal pozeráť práve takto, tipujem, že by som sa cítil oveľa horšie. A ja sa nechcem cítiť horšie. Nemám sa prečo ľutovať, pretože som jediný, kto za to môže.“ Majo Kamien si je dobre vedomý toho, že takémuto úrazu sa dá veľmi ľahko predísť. „Stačí si byť istý, že voda je dostatočne hlboká, že z nej netrčia drevá či kamene. Ak tú istotu nemáte, prosím, neskáčte do nej! Neskáčte ani na nohy! Jednoducho do nej radšej len vojdite a okúpte sa. Inak sa vám môže stať, že sa vlastnou vinou pripravíte o nádherné okamihy, ktoré si možno ani tak nevážite, pretože ich považujete za samozrejmé. Ale verte mi, že samozrejme nie sú.“



„Úrazy po skokoch do plytkej vody patria medzi najťažšie, môže tam dôjsť k takému poškodeniu miechy, že pacient nehýbe rukami, nohami, dokonca nemusí vôľou ovládať ani bránicu. Čiže paraplégia, ak nehýbe nohami, kvadruplégia

či kvadruparéza, ak si neovláda, alebo len čiastočne ovláda aj ruky a dnes dokážu roky prežívať aj pacienti, za ktorých musí dýchať stroj.“

Prof. MUDr. Bruno Rudinský, CSC, je prednostom Neurochirurgickej kliniky FNsP Nové Zámky. Od skončenia štúdia na Lekárskej fakulte UK v Bratislave v roku 1977 sa venuje neurochirurgii. Patrí medzi priekopníkov neuromodulačnej liečby na Slovensku.

NECHOĎTE DO TOHO PO HLAVE!

Naša chrbtica a miecha, ktorá ňou prechádza, sú veľmi krehké. Pri niektorých aktivitách sme sa ich už naučili chrániť, nosíme prilby pri bicyklovaní, kolobežkovaní či lyžovaní, snowboardisti používajú chrániče celého chrbta známe ako „korytnačky“. Pri skokoch do vody však žiadna vonkajšia ochrana neexistuje. Na verejných kúpaliskách a v plavárňach upozorňujú na zákaz skákania do vody výstražné tabule a dohliadajú naň plavčíci.

Radoslav Malenovský: Zradná plytká voda

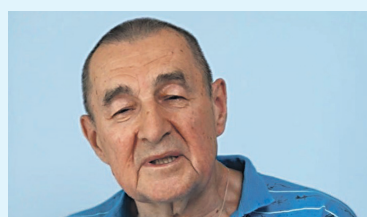
Fatálne poranenia chrbtice pri skokoch do vody sa neudejú len v neznámom prostredí, pri skákaní z veľkej výšky či pri nepreskúmanej hĺbke vody. Môže sa to stať aj na jazere, ktoré dôverne poznáte. Tak ako to bolo v prípade Radoslava Malenovského.

Mal iba šesťnásť rokov a tešil sa, že letné prázdniny sa práve začali. Počasie v ten deň nebolo ideálne, a tak, keď ho kamaráti prišli zavolať, či by sa nešiel kúpať, odmietol. Až po chvíli si to rozmyslel a rozbehol sa za nimi. Pri vode a vo vode strávili chlapi celé popoludnie. Podvečer zostali už len dvaja, povedali si, že si ešte raz zaplávajú a pôjdu domov. „Rozbehol som sa teda po pláži a skočil do vody klasickú hlavičku. Neskákal som zo stromu, ani z móla, ani zo žiadneho mostíka. Len zo zeme. Lenže akosi ma zvrtno, v plytkej vode som narazil hlavou o dno a hneď som vedel, že niečo nebude v poriadku. Zacítil som totiž, ako keby mi telom prešla elektrina a zostal som celkom nehybný pod vodou.“

Kamarát si hodnú chvíľu myslel, že iba žartuje a na breh ho vytiahol, až keď sa začal topiť. Ešte aj po sérii okamžitých vyšetrení bol však Radko presvedčený, že mu len preskočili nejaké stavce, že mu ich napravia a odíde domov po vlastných. V skutočnosti

mal úplne rozdrvený šiesty stavec a siedmy bol zlomený. „Počas operácie mi vzali štep z panvovej kosti a vytvarovali z neho nový šiesty krčný stavec. Taktiež mi urobili podpornú fixáciu cez štyri stavce, titánové skrutky a titánovú platničku. Tie tam budem mať zrejme až do smrti,“ spomína na najťažší deň svojho života Radko Malenovský.

O nič ľahšie to však nebolo ani v nasle-



„Mali sme taký kuriózný úraz, kde chlap skočil do bazéna a narazil hlavou na iného plavca, ktorý plával pod vodou.“

dujúce dni, mesiace a celé roky. O Radka sa rodičia museli neustále starať, kŕmiť ho, umývať, zabezpečovať kompletný servis pre bezvládneho človeka. Navyše lekári nevyklúčovali, že bude do konca života už iba ležiacim pacientom.

Začal spolupracovať s lekármi a fyzioterapeutmi, intenzívne cvičiť, zlepšovať jemnú motoriku. Pacienta s poraním miechy a chrbtice výrazne limituje rozsah jeho zranení, ale vôľa pracovať na sebe a nevzdávať sa ovplyvňuje to, kam sa dokáže posunúť. Ďalšou veľkou bariérou, ktorú musel Radko prekonať, bolo odmietanie invalidného vozíka. Hoci to v skutočnosti znamenalo, že jeho zdravotný stav sa konečne zlepšuje, keď ho pred vozík prvýkrát postavili,

Obidvaja ochrnuli. Bolo to niečo strašné. Preto stále hovorme, že prevencia je zlato, pretože to naozaj aj platí.“

Prof. MUDr. Myrón Malý, PhD. Je rehabilitačný lekár a vysokoškolský pedagóg. Pôsobí na Inštitúte fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Piešťanoch. Bol dlhoročným riaditeľom Národného rehabilitačného centra v Kováčovej.



nechcel ho ani len vyskúšať. „Bol pre mňa symbolom odkázanosti a nemohúcnosti. Všetkým som v celom svojom dovtedajšom živote videl hádam dvoch vozičkárov.“ Dnes je práve vďaka vozíku do veľkej miery sebestačný a ako slovenský paralympijský reprezentant precestoval celý svet.

Zvyšok je už história. Šport, ktorému dal šancu, mu napokon od základov zmenil život. Radoslav Malenovský dnes patrí medzi svetovú špičku v parastrelbe, je majstrom sveta, majstrom Európy, víťazom Svetového pohára aj držiteľom svetových rekordov. Spolu s Veronikou Vadovičovou sú (zatiaľ) prvými dvoma profesionálnymi paralympijskými športovcami na Slovensku. „Dnes viem, že okrem pár záležitostí, ktoré súvisia s mojim hendikepom, mi nič nechýba. Som šťastný, spokojný a vyrovnaný človek.“

**OD ZÁBAVY
K ÚRAZU
JE NA SKOK**

SPV
SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR

Allianz

Hlavný partner Slovenského paralympijského výboru

Neskáče v letných mesiacoch bezhlavo do vody a poriadne zvážte každý váš krok.
Predchádzať úrazom je na nezaplatenie.

www.paralympic.sk/prevencia