

Автор: В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С наступлением лета и хорошей погоды водоемы становятся главным местом отдыха, при этом, расслабившись на солнышке мы порой забываем о собственной безопасности. В результате возрастает риск получения травм, в том числе во время купания и ныряния. Мало тех, кто, ныряя в воду задумывается о том, что такой прыжок может закончиться инвалидной коляской, а жизнь разделится на до и после.

Ныряние в воду **опасно ударом головой о дно, так называемая «травма ныряльщика»**, которая сопровождается повреждением шейных позвонков и спинного мозга, в результате чего перестают работать руки и ноги, возникает полный паралич конечностей, нарушается работа тазовых органов. В редких случаях их функции восстанавливаются, но, как правило, пострадавшего ждет инвалидность.

Если вы увидели, что человек получил травму, **необходимо оказать ему первую помощь и немедленно вызвать скорую помощь**. Чем быстрее пострадавший попадет к врачу, тем больше шансов спасти ему жизнь.

Если пострадавший без сознания, то **необходимо аккуратно, не травмируя шею, вытащить его из воды**. Не поворачивайте голову пострадавшего, подхватите его под мышки, поверните к себе спиной и, прислонив к своему бедру, плывите к берегу. Уложите пострадавшего на спину на ровную поверхность и не двигая головы очистите рот и нос от песка, водорослей. Крайне важно следить за дыханием и сердцебиением.

Не будьте самоуверенными, помните, травму может получить даже опытный пловец и ныряльщик, что уж говорить о детях.

Для того чтобы избежать беды, необходимо соблюдать простые **меры профилактики**:

- тщательно выбирайте водоем для купания, отдайте предпочтение тому месту, которое оснащено спасательным оборудованием и дежурящими инструкторами, знающими основы оказания первой помощи;
- никогда не купайтесь и не ныряйте в нетрезвом виде;
- если вам очень хочется нырнуть вниз головой, то делайте это в специально оборудованной зоне, а не в естественных, даже хорошо знакомых, водоемах.

Помните, минутное удовольствие может закончиться больничной койкой и инвалидным креслом. Подумайте, стоит ли оно этого.