**Безопасность на водоёме**

Отдыхая у водоема, мы забываем о собственной безопасности и о безопасности своих детей и знакомых. В результате возрастает риск утопления и получения травм, в том числе во время ныряния. **Травма ныряльщика** — это тяжелое повреждение шеи при нырянии головой вниз. Если ныряльщик неправильно рассчитал глубину водоема (слишком мелкий) и высоту своего прыжка (слишком высоко) или внезапно на его пути попались камни, коряги, битое стекло, то происходит удар головой о дно или об эти предметы.

По данным ВОЗ, 500 тысяч человек каждый год получают травму позвоночника, в том числе травму шейного отдела.

Если пострадавшему повезло (а это бывает крайне редко), то травмируются только мышцы и связки шейного отдела позвоночника и голова. Но в большинстве случаев дополнительно возникают переломы шейных позвонков (4-го, 5 и 6), что приводит к травме спинного мозга на шейном уровне.

Чаще всего, после такого удара человек теряет сознание и начинает тонуть. Если произошел перелом позвонков, то практически сразу развивается паралич рук и ног, далее присоединяются трудности с дыханием, может произойти остановка сердца.

В 60–70 % случаев наступает смертельный исход до приезда скорой помощи. Если ныряльщик все-таки выжил после такой травмы, то с вероятностью более 90 % останется инвалидом. Практически у всех пострадавших развивается паралич всего тела ниже шеи. Полный паралич тела – это самый тяжёлый исход.

Реабилитация после такой травмы может длиться годами. Несмотря на успехи современной медицины, очень редко удается добиться полного восстановления. Продолжительность жизни пациента после полученной травмы ныряльщика зависит от того, насколько сильно пострадал спинной мозг, в какое время после происшествия была оказана помощь, имеются ли отягощающие состояние пациента факторы.

 При правильном подходе к лечению продолжительность жизни пострадавшего может составить от 1 года до 5- 10 лет, но только если нет никаких серьёзных осложнений.

При легкой травме потери сознания может и не быть. Возникает резкая боль в шее, невозможность повернуть голову, возможна тошнота и рвота.

Если вы увидели человека с травмой шеи в результате аварии, удара или падения — незамедлительно вызовите скорую помощь. До приезда скорой медицинской помощи не пытайтесь переместить пострадавшего на другое место и посоветуйте ему не двигаться. От этого может зависеть его жизнь.

- Если пострадавший без сознания, то необходимо аккуратно, не травмируя шею, вытащить его из воды.

- Не поворачивайте голову пострадавшему, не тащите его из воды за волосы.

- Пострадавшего следует подхватить под мышки, повернуть к себе спиной и, прислонив к своему бедру, плыть к берегу.

- Необходимо очистить ему рот и нос от песка, водорослей.

- Крайне важно следить за дыханием и сердцебиением.

- Будьте готовы делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

- Шею необходимо держать ровно, можно зафиксировать голову с помощью импровизированных валиков ( скрутить полотенце, подстилку, одежду).

Для тех, кто не представляет свой досуг у воды без ныряния вниз головой, специалисты напоминают простые правила:

- избегайте купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели;

- в незнакомом водоеме необходимо исследовать его глубину и состояние дна;

- не прыгайте в воду во время шторма;

- откажитесь от ныряний в нетрезвом состоянии.

**Специалисты предупреждают, смертельно опасно заходить в воду во время грозы**.

Помните, минутное удовольствие может обернуться длительным лечением и инвалидностью.