Профилактика травматизма при нырянии

Вода – незаменимый источник отдыха и развлечения для многих людей. Она предоставляет возможность плавать, заниматься водными видами спорта или просто наслаждаться прохладой в жаркое время года.

С каждым годом все больше людей становятся увлеченными ныряльщиками, и эта активность приобретает все большую популярность. Однако, несмотря на все удовольствие и адреналин, связанные с ныряниием, необходимо помнить о возможных рисках и принимать меры по профилактике травматизма.

Уходя на пляж или посещая общественный бассейн, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, чтобы избежать «травмы ныряльщика».

Что такое «Травма ныряльщика»?

Травма ныряльщика — это тяжелое повреждение шейного отдела позвоночника при нырянии в водоём головой вниз. Если ныряльщик неправильно рассчитал глубину водоема (слишком мелкий) и высоту своего прыжка (слишком большая) или внезапно на его пути попались камни, коряги и т. п., то происходит удар головой о дно (препятствие) с переразгибанием или сгибанием в шейном отделе позвоночника. Известны случаи, когда опытные пловцы ныряли головой вниз в знакомый водоем и все равно получали травмы из-за изменения рельефа дна. 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, что приводит к травме спинного мозга.

Самые распространенные причины травмы спины при нырянии:

1. Неправильная техника ныряния: если вы ныряете с неправильной техникой или без должной подготовки, это может привести к травмам спины. Например, неправильно прыгнув в воду с большой высоты или не умея правильно контролировать позицию тела во время ныряния.

2. Недостаточная глубина воды: если вода недостаточно глубока, то ныряние может привести к удару спины о дно или другие препятствия в воде.

3. Камни и другие препятствия: если вы ныряете в неизвестные или опасные места, такие как озера или реки с скалами, камнями, ветками или другими препятствиями, то это может привести к ушибам, переломам или даже повреждению позвоночника.

4. Предыдущие травмы спины: если у вас уже были проблемы со спиной или предыдущие травмы, то ныряние может привести к обострению существующих проблем или даже новым повреждениям.

Если вы увидели, что человек получил травму, необходимо оказать ему первую помощь и немедленно вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить его в больницу. Чем быстрее пострадавшего доставить в медицинское учреждение, тем больше шансов спасти ему 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 рот и нос от песка, водорослей. Крайне важно следить за дыханием и сердцебиением. Будьте готовы делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, если вы умеете.

Будьте осторожны, особенно при отдыхе на открытой воде.

Выбирайте для отдыха только водоёмы, где разрешено купание.

Никогда не купайтесь и не ныряйте в нетрезвом виде.

Помните, минутное удовольствие может обернуться длительным лечением и инвалидностью. Подумайте, стоит ли оно этого.