Плаваем с ясной головой

Лето дает нам много возможностей для полезной физической нагрузки: подвижные игры с мячом, велосипеды, самокаты и роликовые коньки. Даже просто прогулки при теплой погоде становятся гораздо приятнее!

Но самый любимый летний подвижный отдых – это, конечно, купание. В Тюмени и Тюменском районе есть немало природных водоемов, вода в которых безопасна для купальщиков. Но вряд ли можно то же самое сказать о дне… Под водой могут быть скрыты изменения рельефа, камни, стволы деревьев и другие предметы, об которые можно серьезно пораниться.

«Не бывает безопасных способов нырнуть в незнакомый водоем, – предупреждает Дмитрий Баринов, травматолог-ортопед поликлиники №5. – Травмой ныряльщика называют повреждения шейного отдела позвоночника, возникающие при небезопасном купании и нырянии вниз головой. Как правило, такие травмы приводят к инвалидизации».

По словам специалиста, забывать о правилах безопасности, прыгая в озеро, чаще склонны молодые мужчины. И, зачастую, они при этом бывают не трезвы.

«Плаванье очень полезный для здоровья вид физической нагрузки, – говорит доктор Баринов. – Не стоит спиртным сводить к нулю весь положительный эффект. Тем более, с алкоголем шансы травмироваться на природе значительно вырастают».

Дарья Ровбут, пресс-служба городской поликлиники №5