**ПЬЯНЫЙ – наполовину УТОПЛЕННИК!**

**Купаться в нетрезвом состоянии опасно для жизни!**

Установившаяся небывало жаркая погода располагает к отдыху на воде. Но, к сожалению, не все отдыхающие соблюдают простые правила отдыха на водоемах. К основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести собственную беспечность граждан, нарушение элементарных правил на воде, отдых детей без присмотра взрослых. Но самое главное правило – алкоголь и купание – несовместимы! «Пьяный в воде - наполовину утопленник» - гласит мудрая народная пословица.

Основную группу риска составляют мужчины в возрасте от 30 до 50 лет.

Практика показывает, что вода не щадит людей, которые выпили и полезли в воду. Несмотря на то, что человек может быть хорошим пловцом, в нетрезвом состоянии координация движений становится не та. Спиртные напитки способны тормозить движения конечностями, темп дыхания сбивается, начинается захлебывания водой, кашель и человека тянет ко дну.

**Из этого можно сделать один вывод, что пьяному в воду лезть противопоказано.** Лучше просто отдыхать около воды без спиртных напитков. Это убережет людей от глупой смерти.

**Уважаемые граждане!** Причиной трагедий на воде часто бывает даже не крепкие, а слабоалкогольные напитки. Более того, выпивший человек теряет контроль над ситуацией и не может оказывать должный присмотр и контроль, отдыхая с детьми. Ребёнок должен быть всегда в поле зрения. Перед тем как отпускать ребёнка в «самостоятельное плавание», проверьте сами участок, где он будет купаться, нет ли под водой коряг, острых предметов, подводных ям. Проведите с детьми небольшой инструктаж: объясните, в каких границах он может плавать, а куда заплывать категорически нельзя».

Для обеспечения безопасности отдыхающих на водных объектах региона ежедневно задействованы следующие организации: Центр ГИМС МЧС России по Липецкой области, ОКУ УГПСС Липецкой области, ВОСВОД, общественная организация «Совет отцов», Липецкая общественная организация волонтеров, полиция, Росгвардия.

Также проводятся профилактические мероприятия с детьми. Это занятия в детских оздоровительных лагерях по вопросам правил безопасности на воде, а также семинары «Безопасные каникулы», с проведением показных занятий по спасению и оказанию первой медицинской помощи.

**Центр ГИМС МЧС России по Липецкой области предупреждает об опасности купания в нетрезвом состоянии.**

**Отдыхая и находясь на воде необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:**

       • Купайтесь в установленных местах: на пляжах, водных станциях, в специально оборудованных и разрешенных местах.

       • Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

       • Не заплывайте далеко от берега и рассчитывайте свои силы.

       • Не купайтесь в нетрезвом виде.

       • Не купайтесь долго в холодной воде.

       • Во время купания не доводите тело до озноба – это чревато опасными для организма судорогами.

       • Не стоит пытаться переплывать реки и озера на спор.

       • Если вы не умеете плавать – не следует чрезмерно доверять себя надувным плавательным средствам.

       • Не подплывайте к идущим плавательным средствам.

       • Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о грунт, потерять сознание и погибнуть.

       • Необходимо помнить, что пострадавшему можно вернуть жизнь не позднее 5-6 минут после прекращения дыхания.

Чтобы не стать жертвой стихии, выбирайте не только специально оборудованные места для купания, но и безопасные виды плавания.

«Самый безопасный вид плавания — это спокойный темп, когда человек работает руками и ногами без лишних нагрузок, не ускоряясь и перемещаясь вдоль берега на небольшой глубине, чтобы можно было в два – три гребка достичь места, где можно встать на дно. Никогда не стоит переплывать реку или другой водоём. Расстояние в воде обманчиво, и рассчитать силы очень сложно.

**Во избежание несчастных случаев, прислушайтесь к данным рекомендациям, чтобы отдых на воде и пляже принес Вам только радость и удовольствие.**

**Берегите себя и своих близких!**

****