**Купаться в нетрезвом состоянии опасно для жизни**

К основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести собственную беспечность граждан, нарушение элементарных правил на воде. В большинстве случаев трагедии происходят во время распития спиртных напитков, заплыве в нетрезвом состоянии.

Необходимо помнить, что у нетрезвого человека шансы утонуть многократно повышаются. Нетрезвый человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. По статистике, каждый четвертый утонувший был в состоянии алкогольного опьянения.

Отдыхая и находясь на воде необходимо обратить соблюдать 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!
* 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 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.

**Во избежание несчастных случаев,**

**соблюдайте данные рекомендациям.**

**Отдел моб. подготовки, ГО И ЧС администрации**

 **муниципального района «Карымский район»**