

**ПАМЯТКА об опасности купания в нетрезвом состоянии**

**Напоминание об опасности купания в нетрезвом состоянии!!!**  
  
К основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести собственную беспечность граждан, нарушение элементарных правил на воде, отдых детей без присмотра взрослых. В большинстве случаев трагедии происходят во время распития спиртных напитков, заплыве в нетрезвом состоянии, купания в несанкционированных местах. Необходимо помнить, что у нетрезвого человека шансы утонуть многократно повышаются. Нельзя смешивать эти два удовольствия – купание и выпивку.  
«Пьяный в воде - наполовину утопленник» - гласит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже «море по колено». Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. По статистике, каждый четвертый утонувший в состоянии алкогольного опьянения.  
Важно не переоценивать свои силы. Никогда не считайте себя отличным пловцом и тогда, возможно, вы будете плавать до глубокой старости. **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.  
Во избежание несчастных случаев, прислушайтесь к данным рекомендациям, чтобы отдых на воде и пляже принес Вам только радость и удовольствие.



**В любой экстренной ситуации звоните по номерам: 112**

8 34777 2 14 14 - ЗПСО (с. Малояз) имени генерала А.Ф. Ахметханова

8 987 015 19 41 - ЗПСО (с. Малояз) имени генерала А.Ф. Ахметханова

Нач. ЗПСО (с. Малояз) имени генерала А.Ф. Ахметханова Д.Р. Сабитов