**КУПАНИЕ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ !!!**

К основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести собственную беспечность граждан, не соблюдающих элементарных правил поведения на воде. В большинстве случаев трагедии происходят во время распития спиртных напитков, заплыве в нетрезвом состоянии. Потеря осторожности на воде часто являются следствием воздействия алкоголя.

Случаи утопления во время купания часто бывают связаны с опьянением: пьяные забывают об осторожности, лезут на глубину. Под действием спиртных напитков у людей теряется чувство опасности, они идут в воду, переоценивая свои силы.

Необходимо помнить, что у нетрезвого человека шансы утонуть многократно повышаются.

В состоянии алкогольного опьянения человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. У выпившего человека снижается чувство опасности, он может переоценить свои силы и заплыть слишком далеко. К тому же организм плохо реагирует на физические нагрузки. Даже, если человек отличный пловец, в нетрезвом состоянии координация движений снижена, алкоголь тормозит движения конечностями, сбивается темп дыхания, человек  захлёбывается водой и идёт ко дну.

Предостережения не действуют на пьяных людей, они все равно идут купаться, поэтому рядом должен быть заботливый человек, который запретит другу или близкому человека рисковать своей жизнью, а если случится беда, окажет ему помощь.

По статистике, каждый четвертый утонувший находился в состоянии алкогольного опьянения.

Помните Ваша безопасность в ваших руках

**Информация предоставлена группой патрульной службы (по Ленинскому району) Центра ГИМС Главного управления МЧС России по ЕАО**