Автор: *А. Зиновьева инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Вода – добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности.

Ежегодно при наступлении купального сезона фиксируется рост инцидентов, связанных с гибелью и спасением граждан на воде при купании, в том числе несовершеннолетних.

Основная причина несчастных случаев при купании – недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты.

Человек, употребивший алкоголь, вдвойне опасен, если он проводит время у воды с детьми. Ведь он объективно утрачивает бдительность, забывает о безопасности ребёнка, теряет его из виду и, если тому вдруг потребуется помощь, родитель, будучи в нетрезвом состоянии, не только не выручит ребёнка, но может и усугубить ситуацию.

Если взрослые гибнут в основном по своей халатности, **то гибель детей**, как правило, **н а совести их родителей**
.

В целях предупреждения гибели людей на воде в преддверии начала купального сезона напоминаем:

- купаться в местах, где выставлены запрещающие знаки безопасности;

- заплывать за буйки, обозначающие границы заплыва;
- плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и др.);
- подплывать к моторным, парусным судам, вёсельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с них и с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведённых для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, ныряниеи и захватом купающихся;
- подавать сигналы ложной тревоги.

ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает о том, что следует быть максимально осторожными у водоемов! Если у вас имеются хронические заболевания, вы чувствуете себя болезненно, утомлены или же употребили алкоголь – не подходите близко к воде.