Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. 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.
Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть медпункт и спасательные средства.

**Правила поведения на воде**

Ежегодно в России тонут около 25-30 тысяч человек, и это страшная цифра.
Многие люди просто не умеют держаться на воде, поэтому очень важно овладеть техникой плавания еще в детстве, для того чтобы чувствовать себя уверенно и в случае необходимости суметь оказать помощь утопающему.
**Техника безопасности на воде требует обязательного соблюдения следующих правил:**
Желательно купаться только на оборудованных пляжах,
где есть все средства для спасения и оказания первой помощи.
Статистика показывает, что 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутов и прочего мусора. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и
водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой.
Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.
Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 90 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.
Правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.
Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.
Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Также нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.

Государственный инспектор

Центр ГИМС ГУ МЧС РФ

по Воронежской области А.О. Чернышова