**Алкоголь - основная причина гибели людей на воде!**

Спасатели уверены, что многих смертей на воде можно было бы избежать, если бы не алкоголь. Пьяному, как известно, море по колено. Эта печальная истина только прибавляет работы спасателям. По разным источникам, основная причина трагедий на воде – спиртные напитки. Большая часть утонувших людей (как взрослых, так и несовершеннолетних) находились в состоянии алкогольного опьянения. Уж сколько раз твердили миру, что алкоголь и отдых, как ни странно для многих прозвучит, несовместимы. Кое-кто упорно пытается опровергнуть проверенную жизнью (и, к сожалению, смертью) истину и, вопреки здравому смыслу, берет на отдых спиртосодержащих жидкостей больше, чем воды. Причем часто даже не крепкие, а слабоалкогольные напитки доводят до состояния, когда обычное плаванье становится смертельно опасным.

Алкоголь не позволяет адекватно оценить собственные силы, что часто приводит к судорогам от переохлаждения или к внезапной потере сил, и пучина поглотит тебя в один момент.

Потеря осторожности на воде часто являются следствием воздействия алкоголя:

- люди купаются там, где отдыхают с «горячительным», не зная особенностей водоёма;

- заплывают за ограждения зон купания (буйки);

- подплывают к близко идущим судам;

- при передвижении в лодке не соблюдают нормы её вместимости и грузоподъёмности;

- раскачивают плавучие средства и ныряют с борта в сомнительных водоёмах.

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, кашляет и идёт ко дну.

Жара тоже оказывает негативное воздействие на организм:

- падает давление;

- происходят различные сосудистые нарушения;

- отмечается головокружение;

- небольшая тошнота;

- расстройство координации движений – кстати, точно такое же, как при опьянении.

Но с этим трезвый человек худо-бедно справляется. Если при этом, отдыхающий еще и «принимает на грудь», все нарушения нарастают в геометрической прогрессии, плюс резко снижается чувствительность. Человек в алкогольном опьянении, оказавшись в холодной воде, плохо ощущает ее температуру. Не ощущая холода, в таком состоянии можно заплыть очень далеко и не суметь вернуться назад из-за нехватки сил. Кроме того, в холодной воде у пьяных чаще, чем у трезвых возникают судороги рук и ног.

Подводя итог, хочется сказать: не так опасна вода, как человеческая беспечность и надежда на «авось».

**Берегите себя и своих близких!**

**Врач-психиатр-нарколог Врублевская В.В.**

**УЗ «Мядельская ЦРБ»**

**г. Мядель, ул. Коммунистическая, 23 тел. 24-3-81**