## ТОП-7 правил отдыха у водоема

Для тоготобы [отдых](https://medaboutme.ru/zozh/son/) прошел без происшествий, стоит:

* Купаться лишь на обустроенных пляжах.
* Следить, чтобы дети не подходили к воде без контроля взрослых, умеющих уверенно плавать.
* Отказаться от купания в нетрезвом состоянии.
* Не заплывать за ограничительные буйки, а при их отсутствии — слишком далеко.
* Отказаться от ныряния в незнакомых местах, а также от прыжков в воду.
* С осторожностью пользоваться надувными плавательными средствами.
* Контролировать время пребывания в воде. Стандартная продолжительность одного купания — 15 минут.

Простые правила поведения на воде помогут сделать активный отдых действительно безопасным. Соблюдая их, можно предупредить утопление и различные травмы.