

旨在帮助您与您的家人免于溺水，爱尔兰水利局安全部做出如下建议：

1. 在 <http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html> 列出的有安全求生保障的水域游泳；
2. 如果当前水域没有安全保障，在被许可的安全常泳区内游泳，结伴下水，不要单独下水；
3. 依据个人能力合适的深度及水况，靠近岸游泳；
4. 家随监督并保护未成年人，溺水可能很快发生并不易被察觉；十年内已有 30 名儿童溺水身亡；
5. 切勿在开放的水域内使用充气玩具，或在任何漂流水域内游泳。
6. 不要在黑暗或深夜游泳或从高处跳入水中。
7. 激流，暗流或水面下冷的水流可能会致体温下降，河流是危险的游泳区域。62%的溺水事件发生在内陆，80%的溺水事件发生在受害者家附近。
8. 依据 www.safetyzone.ie 提供的信息行安全的水上活动。
9. 酒精会影响判断力，平衡性和反应性，而有些能力弱于游泳，划船以及避免发生水上危险至关重要。溺水受害者中有近 30%曾在活动前饮酒。
10. 水上运动时穿戴救生衣，并确保其配有正确适合的型号。依据水上运动时配戴救生衣型号的相关建议，爱尔兰 <http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html>。
11. 在海上出现紧急情况，拨打 112 爱尔兰海岸警卫队。