Tá an chomhairle seo a leanas ag Sábháilteacht Uisce na hÉireann chun a chinntiú nach mbáfaí tú féin nó do theaghlach:

1. Snámh ag na huiscebhealaí a bhfuil seirbhís garda tarrthála ar fáil acu atá liostaithe ar http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html;
2. Mura bhfuil seirbhís garda tarrthála ar fáil ag uiscebhealach, ba cheart duit snámh le daoine eile, seachas i d'aonair, ag áiteanna snámha atá aitheanta a bheith sábháilte;
3. Snámh in uisce nach bhfuil ródhomhain duit, atá gar don chladach agus comhthreomhar leis;
4. Ní mór duit súil a choinneáil ar pháistí an t-am ar fad, d'fhéadfadh go mbáfaí iad go tapa agus go ciúin; bádh 30 páiste thar thréimhse 10 mbliana;
5. Ná húsáid bréagáin inséidte riamh in uisce oscailte agus ná bí ag snámh i ndiaidh on rud atá ag imeacht le sruth.
6. Ná bí ag snámh sa dorchadas nó déanach san oíche agus ná léim isteach san uisce ó airde an-mhór.
7. Féadfaidh aibhneacha a bheith dainséarach mar gheall ar shruthanna, ar chontúirtí folaithe agus ar uisce atá níos fuaire faoin dromchla. Is féidir le hipiteirme teacht ar dhaoine de bharr an uisce fhuar sin. Báitear 62% de dhaoine isteach ón gcósta agus báitear 80% de dhaoine gar don bhaile.
8. Is féidir leat traenáil a fháil i gcomhair do ghníomhaíocht uisceach ag www.safetyzone.ie
9. Bíonn tionchar ag an alcól ar bhreithiúnas, ar chothromaíocht agus ar chomhordú-rudaí atá riachtanach don snámh, don bhádóireacht agus chun contúirtí san uisce a sheachaint. Bhí beagnach 30% de dhaoine a bádh faoi thionchar alcóil.
10. Caith seaicéad tarrthála agus tú ar an uisce agus déan cinnte de go bhfuil strapa an ghabhail socraithe i gceart. Chun tuilleadh eolais a fháil maidir leis an seaicéad tarrthála is fearr duitse, féach ar http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html.
11. I gcás éigeandála mara, glaoigh ar 112 agus lorg an garda cósta.