

Trījas Ūdens drošības asociācija sniedz zemāk minētos ieteikumus, lai palīdzētu aizsargāt jūs un jūsu ģimeni no slīkšanas.

1. Peldieties ūdenstilpēs, kurās strādā glābēji. Sarakstu skatiet <http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html>.
2. Ja ūdenstilpē nestrādā glābēji, peldiet ar kādu kopā, nekad nepeldiet vienatnē, peldiet zināmās, parasti drošās peldvietās.
3. Peldiet dziļumā, kas atbilst jūsu augumam, paralēli krastam un tā tuvumā.
4. Vienmēr uzraugiet bērnus, jo slīkšana var notikt ātri un klusi; desmit gadu laikā ir noslīkuši 30 bērni.
5. Nekad nelietojiet piepūšamās rotaļlietas atklātās ūdenstilpēs un nepeldiet pēc jebkādiem aizpeldējušiem priekšmetiem.
6. Nekad nepeldiet tumsā vai vēlu vakarā un neleciet ūdenī no augstuma.
7. Upēs bīstamību rada straumes, neparedzēti apstākļi un aukstāks ūdens dziļumā, kas var radīt hipotermiju. 62% slīkšanas gadījumu notikuši iekšējos ūdeņos, un 80% slīkšanas gadījumu novēroti upuru māju tuvumā.
8. Informāciju par ūdens aktivitātēm izpētiet [www.safetyzone.ie](http://www.safetyzone.ie).
9. Alkohols ietekmē lēmumu pieņemšanas spējas, līdzsvaru un koordināciju – tas viss ir svarīgi, lai peldētu, laivotu un izvairītos no nelaimes gadījumiem ūdenī. Gandrīz 30% noslīkušo ir bijuši alkohola reibumā.
10. Velciet glābšanas vesti, atrodoties uz ūdens, un pārliecinieties, ka tai ir pareizi nostiprināta siksna starp kājām. Lai iegūtu informāciju par to, kāda veida glābšanas veste vislabāk atbilst jūsu vajadzībām, apmeklējiet <http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html>.
11. Ārkārtas gadījumos uz ūdens zvaniet pa tālruni 112 un lūdziet savienot ar krasta glābējiem.