

Organizacja Irish Water Safety przygotowała następujące porady, aby pomóc ochronić Państwa oraz Państwa najbliższych przed utonięciem:

1. Pływaj w strzeżonych zbiornikach/ciekach wodnych, których listę można znaleźć pod adresem <http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html>;
2. Jeżeli dany zbiornik/ciąg wodny nie jest strzeżony, pływaj w towarzystwie innych osób, nigdy samemu; wybieraj kąpieliska znane i powszechnie uważane za bezpieczne;
3. Pływaj na bezpiecznej dla siebie głębokości, wzdłuż i blisko brzegu;
4. Przez cały czas nadzoruj dzieci, ponieważ do utonięcia może dojść szybko i po cichu; 30 dzieci utonęło na przestrzeni 10 lat;
5. Nigdy nie korzystaj z nadmuchiwanek zabawek w otwartych akwenach wodnych, ani nie wypluwaj za żadnym przedmiotem, który odpłynął od brzegu.
6. Nigdy nie pływaj po ciemku ani późno w nocy, ani nie skacz do wody z wysokości.
7. Rzeki bywają niebezpieczne ze względu na nurt, ukryte zagrożenia i niższą temperaturę wody pod powierzchnią, co może prowadzić do hipotermii. Do 62% przypadków utonięć dochodzi na wodach śródlądowych, a 80% przypadków utonięć ma miejsce niedaleko od domu ofiary.
8. Przejdź szkolenie w zakresie bezpieczeństwa nad wodą dostępne pod adresem www.safetyzone.ie
9. Alkohol zaburza zdolność oceny, równowagę ciała i koordynację - wszystkie te umiejętności są niezmiernie ważne podczas pływania, korzystania ze sprzętu pływającego i pomagają unikać niebezpieczeństw w wodzie. Prawie 30% ofiar utonięć spożywała przed wypadkiem alkohol.
10. Noś kapok podczas pływania łódką i upewnij się, że jest on zaopatrzone w odpowiednio dopasowaną taśmę krokową. Jeżeli potrzebujesz pomocy z wyborem najlepszej dla Ciebie kamizelki ratunkowej, zajrzyj na stronę <http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html>.
11. W razie sytuacji awaryjnej podczas przebywania nad wodą, zadzwoń pod numer 112 i poproś o rozmowę ze strażą przybrzeżną (*coastguard*).