

Airijos vandens gelbėtojų asociacija pataria, kaip Jums ir Jūsų šeimai saugiai elgtis vandenyje:

1. Maudykitės tik gelbėtojų prižiūrimose vietose, kurias galite rasti čia: <http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html>;
2. Jei šalia vandens telkinio nėra budinčių gelbėtojų, neeikite maudytis vienas, maudykitės ten, kur yra kitų žmonių, tradiciškai atpažįstamose saugių maudynių zonose.
3. Nebriskite virš galvos lygio, plaukiokite lygiagrečiai ir palei krantą.
4. Niekada nepalikite vaikų be priežiūros, nes nuskęsti galima labai greitai ir tyliai; per dešimt metų nuskendo 30 vaikų.
5. Atviroje jūroje niekada nenaudokite pripučiamų žaislų, bei neplaukite plūduriuojančio daikto link.
6. Niekada nesimaudykite sutemus arba vėlai naktį ir nešokinėkite į vandenį nuo aukštų skardžių.
7. Upėse pavojų kelia srovės, nematomi pavojai bei šaltas paviršinis vanduo, kuris gali sukelti hipotermiją. 62% nuskendimo atvejų nutinka vidaus vandenyse, iš kurių 80% įvyksta netoli aukos namų.
8. Pasiruošk savo pasirinktai vandens veiklai. Žr. [www.safetyzone.ie](http://www.safetyzone.ie)
9. Dėl alkoholio poveikio sutrinka nuovokumas, pusiausvyra ir koordinacija, o visa tai yra svarbu maudantis, plaukiojant valtimi, ir norint išvengti pavojų vandenyje. Beveik 30% skenduolių buvo apsvaigę nuo alkoholio.
10. Dėvėkite gelbėjimosi liemenę vandenyje bei patikrinkite, ar gerai užsisėga dirželis. Jei reikia informacijos, kokie geriausi gelbėjimosi liemenų tipai atitinkantys jūsų poreikius, skaitykite <http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html>.
11. Nelaimės jūroje atveju skambinkite pagalbos telefonu 112 ir kvieskite gelbėtojus.