

Irish Water Safety are următoarele sfaturi pentru a vă proteja, pe tine și familia ta, de pericolul înecului:

1. Înoată în locurile unde există un salvamar, locuri enumerate aici: <http://www.iws.ie/bathing-areas/map.372.html>;
2. Dacă nu există salvamar, înoată în apropierea altor persoane, niciodată singur, în zone de înot recunoscute, sigure;
3. Înoată la adâncime mică, paralel cu și în apropierea țărmului;
4. Supraveghează întotdeauna copiii, deoarece înecul se poate petrece rapid și silențios; în zece ani s-au îneecat 30 de copii;
5. Nu folosi niciodată jucării gonflabile în larg și nu înota după obiecte luate de curent.
6. Nu înota niciodată în întuneric sau noaptea târziu și nu sări niciodată în apă de la înălțime.
7. Râurile pot fi periculoase din cauza curenților, pericolelor ascunse și a apei mai reci din adâncimi, care poate cauza hipotermie. 62 % din oameni se îneacă în cursurile de apă interioare, iar 80 % din înecuri se petrec aproape de casa victimei.
8. Antrenează-te pentru activități acvatice la www.safetyzone.ie
9. Alcoolul afectează discernământul, echilibrul și coordonarea – toate acestea fiind esențiale pentru înot, mersul cu barca și evitarea pericolelor în apă. Aproape 30 % din victimele înecului au consumat alcool în prealabil.
10. Poartă o vestă de salvare când te afli pe suprafața unei ape și asigură-te că este bine prinsă. Pentru sfaturi despre vesta de salvare potrivită, vizitează <http://www.iws.ie/boating/personal-flotation-devices.327.html>.
11. În caz de urgențe maritime, sună la 112 și cere să vorbești cu garda de coastă.