

- هرگز تنها در رودخانه شنا نکنید، شیرجه نزنید یا به داخل آب نپرید.
- برای کودکان، باید یک نفر مراقب به ازای هر کودک وجود داشته باشد؛ چراکه به سادگی ممکن است فرد ناظر توسط یکی از کودکان مشغول شده و همزمان کودک دیگر دچار مشکل شده و بدون اینکه فرد ناظر او را ببیند، غرق شود. غرق شدن کودکان ممکن است بسیار ساکت رخ دهد.
- اسباب بازیهای بادی مورد استفاده برای شناور شدن کودک بر روی آب، ممکن است در روزهای بادی فرد را بدون اینکه متوجه شود از ساحل دور کرده و به قسمت های عمیق آب ببرند.
- از شنا کردن در محل تلاقی دو رودخانه بپرهیزید. جریانات بسیار قوی آب در این ناحیه، شناگران ورزیده زیادی را دچار مشکل یا غرق کرده است؛ هرچند که این جریان از بیرون به نظر نمی رسد آن قدر سریع و قدرتمند باشد .
- هرگز تنها از عرض رودخانه عبور نکنید. در قسمت هایی که رود خمیده شده، یا در محل های پیوستن دو رودخانه یا در هنگام طغیان رود یا چنانچه هرگونه شکی در مورد ایمنی عبور از عرض رود وجود دارد، نباید از عرض رودخانه عبور کنید.
- در قسمت هایی که آب رود کدر و کثیف است از عرض رودخانه عبور نکنید.
- متداول ترین علت غرق شدگی در رودخانه ها، افتادن غیرارادی در آب است. افتادن در آب رودخانه ممکن است در هنگام ماهیگیری، قایق سواری و ایستادن یا راه رفتن در کنار رود رخ دهد.
- در هنگام طغیان رود یا سیلاب از کرانه های رود به میزان زیادی فاصله بگیرید. در این شرایط کرانه های رودخانه بسیار مستعد فرو ریختن هستند.
- توانایی خود را در شنا کردن بیش از حد در نظر نگیرید، یک سوم قربانی های غرق شدگی، با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.

- اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است، چرا که شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد.
- بررسی دمای آب برای شنا کردن نیز ضروری است، به عنوان مثال اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.
- به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید و از شوخی های خطرناک در آب و موقع شنا بپرهیزید.
- پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شوند، شنا نکنید.
- در صورت مواجهه با یک فرد در حال غرق شدن، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید. برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید، از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند.
- پس از رساندن غریق به ساحل، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.
- سد محل مناسبی برای شنا نیست و بسیار خطرناک است. باید در اطراف سدها تابلوی هشدار ممنوعیت شنا نصب شود.
- اگر چه سطح آب سدها اغلب آرام است و مانند دریا امواج بزرگ در آنها دیده نمی شود اما سطح آب زیرین سدها دارای فشار بسیار بالاتری نسبت به آب دریا است و که این امر تنفس را مشکل می کند و فشار بسیار زیادی به بدن شناگر وارد می کند بطوریکه حتی بهترین شناگران نیز در این آب ها غرق شده اند.
- سطح زیرین آب سدها همیشه پر از رسوبات سیل های متعددی است که در طول سال به مخزن سد سرازیر می شود و این رسوبات اغلب به باتلاق تبدیل می شود که گرفتار شدن در آن برای شناگران بسیار خطرناک است.
- کانال های آب یکی از منابع جذاب و خطرناک برای کودکان هستند.

- اگر در حال پیاده روی یا دوچرخه سواری در کنار کانال ها هستید به کودکان خود در مورد نگه داشتن فاصله امن از لبه کانال ها آموزش دهید.