

5. Pływać powinny tylko dzieci o dobrym stanie zdrowia.

Osoby, które są osłabione po chorobie lub nie wykazują dobrego stanu zdrowia (oznaki przeziębienia, bóle żołądka czy głowy) mimo, że mają ochotę na kąpiel razem z innymi dziećmi nie powinny wchodzić do wody. Podobnie z osobami, które posiadają bezwzględne przeciwwskazania lekarskie z tytułu posiadanej choroby (np. padaczka) nie powinny samodzielnie wchodzić do wody (nawet do wanny!). Należy również zwracać szczególną uwagę na pobyt nad wodą dzieci po spożytym posiłku. Zwrot treści pokarmowej podczas pływania czy nurkowania, oraz reakcje naczyniowe mające miejsce po intensywnym wysiłku i długotrwałym opalaniu się (pojawienie się wstrząsu termicznego po gwałtownym wtargnięciu do chłodnej wody). Może być także bezpośrednią przyczyną śmierci dziecka w wodzie.

6. Nie wolno wchodzić do wody osobom: zażywającym leki psychotropowe, antybiotyki oraz po spożyciu alkoholu.

Ostatnimi czasy coraz więcej wypadków nad wodą notuje się wśród dorastającej młodzieży nadużywającej alkohol. Osoby takie mimo częstego posiadania podstawowych umiejętności pływackich są potencjalnymi ofiarami. U każdej osoby pływającej po spożyciu nawet niewielkiej dawki alkoholu dochodzi do znacznie szybszej utraty ciepłoty ciała, pojawiać się mogą nagle dreszcze oraz przykurcze mięśni, często dochodzi do zaburzeń w procesie oddychania, utraty możliwości realnej oceny własnej sprawności, zaburzenia orientacji czasowej i przestrzennej. Nawet po wyciągnięciu ciała z wody takim osobom trudniej przywrócić czynności życiowe aniżeli podczas zwykłego tonięcia.

7. Unikać wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności.

Uniemożliwia to możliwości dokonania oceny oddalenia się od brzegu jak również nie sprzyja ewentualnemu przeprowadzeniu skutecznej akcji ratowniczej. Zwykle po nocnym tonięciu akcja ratownicza prowadzona jest dopiero z rana, jednak wtedy już nie ma szans na uratowanie życia ludzkiego.

8. Nie wskakiwać do wody nieznanej.

Wykonywanie skoków do wody nie zbadanej oraz płytkiej łączy się z dużym ryzykiem trwałej utraty zdrowia a nawet życia. Znane są sytuacje kiedy po skoku okazywało się, że pod powierzchnią są zatopione jakieś przedmioty (złom), elementy budowli (filary starego mostu) czy pnie drzew. Takie zabawy często kończyły się dla osoby skaczącej tragicznie. Podobnie wygląda sytuacja podczas chęci zaimponowania innym kolegom zeskokami z dużych wysokości: drzewa, skarpy, wysokiego pomostu - najczęściej „na główkę” do płytkiej wody. Jak wskazują statystyki w obu sytuacjach często dochodziło do utraty życia w wyniku uszkodzenia rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym kręgosłupa bądź paraliżu i trwałego kalectwa.

9. Zwracać uwagę na prawidłowe zachowanie się innych osób zwłaszcza młodzieży podczas pobytu nad wodą.

Nie dopuszczać do wszczynania fałszywych alarmów w postaci żartów, wprowadzających w błąd osoby postronne chcące pomóc osobie rzekomo tonącej. Nie wolno wypychać oraz