

## TIPS KESELAMATAN DALAM AIR

- Belajar renang. Untuk memastikan keselamatan di persekitaran air, dan di dalam air adalah dengan belajar renang. Pastikan tidak berenang berseorangan, digalakkan membawa pasangan renang.
- Berenang dalam kawasan penyeliaan penyelamat renang [Lifeguard].
- Baca dan patuhi semua peraturan dan papan tanda renang.
- Kanak-kanak atau perenang tidak berpengalaman wajar mengambil langkah-langkah berjaga-jaga seperti memakai pelampung keselamatan ketika di persekitaran air.
- Awasi bahaya 'terlalu' – terlalu penat, terlalu sejuk, terlalu terdedah kepada matahari, terlalu banyak aktiviti berat.
- Tetapkan peraturan keselamatan air bagi seluruh ahli keluarga berdasarkan kemampuan renang [contohnya : perenang tidak berpengalaman harus berada hanya pada air paras dada]
- Berpengetahuan terhadap persekitaran air di sekeliling anda, juga potensinya kepada bencana, seperti kawasan dalam dan cetek, arus, perubahan kedalaman, halangan, kedudukan laluan masuk dan keluar. Anda akan lebih berjaga-jaga terhadap bencana dan langkah keselamatan sekiranya anda berinformasi.
- Perhatikan keadaan cuaca dan ramalan cuaca. Berhenti berenang jika terdapat tanda-tanda cuaca buruk.
- Gunakan tangga ke kolam renang untuk memasuki air.

- Kaedah 'headfirst' digunakan apabila kawasan yang di tandakan untuk diving dan tidak mempunyai halangan.
- Jangan mengambil alkohol sekiranya ingin berenang, menyelam atau mengendalikan bot. Alkohol menjejaskan pertimbangan, kestabilan dan koordinasi, menjejaskan kemahiran renang dan menyelam, juga mengurangkan keupayaan badan untuk kekal pada suhu sesuai.
- Ketahui bagaimana untuk mencegah, mengenalpasti dan bertindak ketika kecemasan.
- Pelajari CPR dan galakkan pengasuh bayi, golongan tua dan selainnya yang terlibat untuk mempelajari CPR.