



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN CHUYÊN MÔN
KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CHO TRẺ EM
ĐẠY BƠI AN TOÀN PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM

*(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ- BYT, ngày / /2026
của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

Hà Nội năm 2026

BỘ Y TẾ**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 3379 /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày 30 tháng 10 năm 2025

QUYẾT ĐỊNH**Thành lập Ban soạn thảo cập nhật, chỉnh sửa, bổ sung tài liệu
Hướng dẫn chuyên môn về kỹ năng an toàn trong môi trường nước
và dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em****BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ***Căn cứ Nghị định số 42/2025/NĐ-CP ngày 27 tháng 02 năm 2025 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;**Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế.***QUYẾT ĐỊNH :****Điều 1.** Thành lập Ban soạn thảo cập nhật, chỉnh sửa, bổ sung tài liệu Hướng dẫn chuyên môn về kỹ năng an toàn trong môi trường nước và dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em gồm các ông, bà có tên trong Danh sách ban hành kèm theo Quyết định này.**Điều 2.** Ban soạn thảo có nhiệm vụ nghiên cứu, chỉnh sửa, bổ sung tài liệu Hướng dẫn chuyên môn về kỹ năng an toàn trong môi trường nước và dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em.**Điều 3.** Kinh phí hoạt động của Ban soạn thảo được hỗ trợ từ Tổ chức Campaign For Tobacco-Free Kids, Hoa Kỳ (CTFK) tại Việt Nam.**Điều 4.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký ban hành. Ban soạn thảo tự động giải thể sau khi hoàn thành nhiệm vụ.**Điều 5.** Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Cục trưởng Cục Bà mẹ và Trẻ em, thủ trưởng các cơ quan liên quan và các thành viên có tên tại Điều 1 chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.**Nơi nhận:**

- Như Điều 5;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Lưu: VT, BMTE.


**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG****Nguyễn Tri Thức**

DANH SÁCH BAN SOẠN THẢO

(Ban hành kèm theo Quyết định số 3379/QĐ-BYT ngày 30 tháng 10 năm 2025)
của Bộ trưởng Bộ Y tế)

1. Ông Trần Đăng Khoa Phó Cục Trưởng Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Trưởng ban;
2. Bà Châu Thị Minh Anh Trưởng phòng Phòng Chăm sóc Bà mẹ và Trẻ em, Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Thành viên;
3. Bà Nguyễn Thị Mai Anh Chuyên viên Phòng Chăm sóc Bà mẹ và Trẻ em, Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Thành viên, kiêm Thư ký Ban soạn thảo;
4. Bà Lê Thị Hoàng Yến Phó Cục trưởng, Cục Thể dục thể thao Việt Nam, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch;
5. Ông Lê Huy Trí Phó Viện trưởng, Viện khoa học cảnh sát, Học viện Cảnh sát Nhân dân, Thành viên;
6. Ông Lê Đức Long Trưởng Bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, Thành viên;
7. Ông Phạm Văn Tuấn Trưởng bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh, Thành viên;
8. Ông Lê Chí Hùng Phó trưởng khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học thể dục thể thao Đà Nẵng, Thành viên;
9. Ông Tăng Việt Thành Chuyên viên Phòng Thể dục thể thao cho mọi người, Cục Thể dục thể thao Việt Nam, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Thành viên.

nhanhlt-03/02/2026 14:27



I. Chỉ đạo soạn thảo

PGS.TS. Nguyễn Tri Thức, Thứ trưởng Bộ Y tế

II. Ban soạn thảo

1. Ông Trần Đăng Khoa Phó Cục Trưởng Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Trưởng ban;
2. Bà Châu Thị Minh Anh Trưởng phòng Phòng Chăm sóc Bà mẹ và Trẻ em, Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Thành viên;
3. Bà Nguyễn Thị Mai Anh Chuyên viên Phòng Chăm sóc Bà mẹ và Trẻ em, Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, Thành viên, kiêm Thư ký Ban soạn thảo;
4. Bà Lê Thị Hoàng Yến Phó Cục trưởng, Cục Thể dục thể thao Việt Nam, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch;
5. Ông Lê Huy Trí Phó Viện trưởng, Viện khoa học cảnh sát, Học viện Cảnh sát Nhân dân, Thành viên;
6. Ông Lê Đức Long Trưởng Bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, Thành viên;
7. Ông Phạm Văn Tuấn Trưởng bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh, Thành viên;
8. Ông Lê Chí Hùng Phó trưởng khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học thể dục thể thao Đà Nẵng, Thành viên;
9. Ông Tăng Việt Thành Chuyên viên Phòng Thể dục thể thao cho mọi người, Cục Thể dục thể thao Việt Nam, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Thành viên.

LỜI NÓI ĐẦU

Bảo vệ chăm sóc trẻ em là một trong những truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam. Trong những năm qua với sự nỗ lực của các cấp, các ngành và sự tham gia tích cực của toàn xã hội, cùng với sự hỗ trợ có hiệu quả của các tổ chức quốc tế, nhiều trẻ em đã được hưởng các quyền cơ bản của mình, được bảo vệ, chăm sóc giáo dục tốt hơn. Tuy nhiên hiện nay, đuối nước là một trong những nguyên nhân gây tử vong do tai nạn thương tích đối với trẻ em và trẻ vị thành niên tại Việt Nam. Trong giai đoạn 2021-2025, trung bình mỗi năm có khoảng 1.800 trẻ em tử vong do đuối nước, chiếm hơn 50% các trường hợp tử vong do tai nạn thương tích gây ra. Tử vong do đuối nước ở Việt Nam đứng thứ 4 trong khu vực Đông Nam Á, cao gấp 10 lần các nước có thu nhập cao. Đuối nước hiện là mối đe dọa lớn nhất tới sự sống còn của trẻ em, là một trong những nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em. Tổn thất về xã hội và kinh tế do đuối nước gây ra ở trẻ em và vị thành niên là rất lớn. Những nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước tại Việt Nam là: do nhận thức của cộng đồng về công tác phòng tránh đuối nước trẻ em còn hạn chế; cha mẹ, người chăm sóc trẻ và đặc biệt là bản thân trẻ thiếu kiến thức kỹ năng về an toàn trong môi trường nước, do trẻ không biết bơi vì thực tế hiện nay chỉ có khoảng có 30% trẻ em lứa tuổi tiểu học và trung học cơ sở biết bơi. Bên cạnh đó, còn có rất nhiều nguyên nhân khác dẫn đến đuối nước ở trẻ em như thiếu sự quản lý, giám sát của người lớn đối với trẻ em khi sống trong môi trường không an toàn; do thiên tai bão lũ; do trẻ em chưa thực hiện đúng các quy định khi tham gia giao thông đường thủy; môi trường sống vẫn còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây đuối nước.

Nhằm cung cấp các kiến thức, kỹ năng an toàn cơ bản trong môi trường nước, dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước cho trẻ em và các kỹ năng xử lý tình huống đuối nước ở trẻ em cho các cán bộ làm công tác bảo vệ chăm sóc trẻ em, thầy cô giáo, cha mẹ, người chăm sóc trẻ..., Cục Bà mẹ và Trẻ em, Bộ Y tế, với sự hỗ trợ của Quỹ từ thiện Bloomberg, các chuyên gia của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu của Hoa Kỳ (GHAI) và các tổ chức quốc tế, các chuyên gia trong nước xây dựng Tài liệu hướng dẫn “Kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em và dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước cho trẻ em”. Tài liệu hướng dẫn gồm 2 phần:

Phần I. Kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em

Phần II. Dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước cho trẻ em

MỤC LỤC
Phần thứ nhất

**HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI
TRƯỜNG NƯỚC CHO TRẺ EM**

Chương 1	Nhận thức chung về đuối nước	7
Chương 2	Bảo đảm an toàn và phòng, chống đuối nước cho trẻ em	12
Chương 3	Kỹ năng cứu đuối an toàn	42
Chương 4	Tập huấn hướng dẫn kỹ năng an toàn trong môi trường nước	51

Phần thứ hai

**DẠY BƠI AN TOÀN PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC
CHO TRẺ EM**

Chương 5	Công tác tổ chức lớp dạy bơi an toàn cho trẻ em	56
Chương 6	Nội dung dạy bơi an toàn cho trẻ em	61
Chương 7	Bài tập giảng dạy bơi an toàn cho trẻ em	67

CHƯƠNG 1

NHẬN THỨC CHUNG VỀ ĐUỐI NƯỚC

I. NHẬN DIỆN MÔI TRƯỜNG NƯỚC, TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC VÀ TÌNH HÌNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM

1. Nhận diện môi trường nước

Các môi trường nước mở trong tự nhiên: sông, hồ, suối, biển...

Các môi trường nước trong cộng đồng: ao, đập nước, nương nước, hố vôi, cống thoát nước, bể bơi...

Các môi trường nước tại gia đình: xô chậu chứa nước, bồn tắm, bể cá, giếng, bể nước...

Vùng nước lũ, lụt...

2. Tai nạn đuối nước

Nước là một môi trường tiềm ẩn rất nhiều mối nguy hiểm. Một em nhỏ có thể bị chết đuối trong một vài cen-ti-mét nước dưới đáy một chiếc xô, trong bồn tắm hoặc trên cánh đồng lúa.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, đuối nước được định nghĩa:

Đuối nước là quá trình trải qua suy hô hấp do chìm/ ngâm trong chất lỏng. Hậu quả là tử vong hoặc không tử vong, trong một vài trường hợp không tử vong gây tổn hại đáng kể cho hệ thần kinh.

Dấu hiệu nhận biết người bị đuối nước:

- Nạn nhân bất ngờ bị ngã, rơi xuống nước;
- Nạn nhân chơi với, đầu ngập trong nước;
- Nạn nhân vùng vẫy trong trạng thái hoảng loạn;
- Nạn nhân la hét hoặc cố gắng la hét để cầu cứu sự giúp đỡ;
- Trên mặt nước có sóng động, nổi bọt bong bóng nhiều.

Dấu hiệu nhận biết trẻ bị đuối nước



Trẻ bị ngã, rơi
bất ngờ xuống nước



Trẻ chơi với, đầu
ngập trong nước



Trẻ vùng vẫy trong
trạng thái hoảng loạn



Trẻ la hét hoặc cố
gắng la hét nhưng
không thể



Trên mặt nước có
sóng động, nổi bọt
bong bóng nhiều



Hình 1: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

Tình trạng đuối nước được diễn biến qua 3 giai đoạn:

- Giai đoạn 1: Bắt đầu chìm;
- Giai đoạn 2: Nạn nhân hít phải nước, thanh quản sẽ có phản xạ, phổi vẫn còn khô;
- Giai đoạn 3: Cơ thể bị thiếu oxy do đường thở bị tràn dịch, tăng tiêu thụ oxy, mô phổi bị tổn thương. Nếu không được đưa lên bờ, nạn nhân sẽ bị ngạt và chết đuối.

Một người có thể bị đuối nước ngay cả sau khi họ đã ra khỏi nước. Đây là một hiện tượng hiếm gặp được gọi là “*đuối nước cạn*” hoặc “*đuối nước thứ phát*”, nếu không được phát hiện và xử trí can thiệp kịp thời thì có thể tử vong. Tình trạng này xảy ra khi nạn nhân trong quá trình bơi lội đã hít vào một lượng nước nhỏ lúc gắng sức làm sặc nước, kích thích các cơ ở đường hô hấp gây nên hiện tượng co thắt và tạo ra sự khó thở; một phần nước được tích tụ lại ở phổi có thể dẫn đến phù phổi cấp sau đó. Theo các nhà khoa học, đuối nước cạn chiếm tỷ lệ nhỏ khoảng 1 - 2% các trường hợp bị đuối nước và thường xuất hiện trong thời gian từ 1 đến 24 giờ sau khi bị sặc nước lúc gắng sức do bơi lội ở trong nước.

Các triệu chứng khi bị đuối nước khô:

- Thanh quản bị co thắt nên sẽ ho không kiểm soát được hoặc ho liên tục;
- Tức ngực, khó thở;
- Chóng mặt, choáng váng;
- Buồn ngủ, luôn trong trạng thái mơ màng, không tỉnh táo;
- Cảm thấy khó khăn khi nói chuyện;
- Xuất hiện bọt ở miệng, mũi;
- Nhịp thở bất thường;
- Cấu kính, mệt mỏi hoặc giảm năng lượng vì não không nhận đủ oxy.

Đối với trẻ em, người chăm sóc phải chú ý, quan sát kỹ các biểu hiện của trẻ sau khi đi bơi lội, tắm biển, vui chơi trong môi trường nước. Nếu thấy có các biểu hiện triệu chứng như trên thì phải tiến hành cấp cứu kịp thời.

3. Tình hình đuối nước ở trẻ em

Tại Việt Nam, trong giai đoạn 2021 - 2025 trung bình mỗi năm có hơn 1.800 trẻ em tử vong do đuối nước. Mặc dù số ca tử vong do đuối nước đã giảm dần qua các năm, song đuối nước vẫn là một trong nguyên nhân chính gây tử vong do tai nạn, thương tích ở trẻ em và người chưa thành niên. Tử vong do đuối nước ở trẻ em chiếm khoảng 50% các ca tử vong do tai nạn, thương tích; Đuối nước ở trẻ em xảy ra chủ yếu tại cộng đồng (76,6%), tại gia đình (22,4%) và tại trường học (1%);

Nhóm 0 - 4 tuổi có tỷ lệ tử vong do đuối nước cao nhất. Trẻ dưới 5 tuổi bị đuối nước thường ở khu vực gần nhà, trong các ao hồ, sông, suối, kênh rạch, các vũng nước hoặc bể chứa nước của công trình đang thi công;

Trẻ 6 - 15 tuổi thường bị đuối nước tại các vùng nước mở tự nhiên khi chơi đùa tại các khu vực sông, hồ, hay khi đi tắm biển, bơi lội;

Số lượng trẻ nam đuối nước cao gấp đôi trẻ nữ, đặc biệt nhiều em tử vong trong tình huống cứu bạn bị đuối nước;

Trẻ em ở khu vực nông thôn có nguy cơ bị đuối nước cao gấp 2 lần trẻ em ở khu vực thành thị và 55% trẻ em tử vong do đuối nước thuộc các hộ gia đình nghèo ở nông thôn.

II. NGUYÊN NHÂN TÌNH TRẠNG ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM

1. Nguyên nhân từ phía trẻ em

Các nguyên nhân dẫn đến tình trạng đuối nước ở trẻ em là do các em chưa ý thức đầy đủ được các nguy cơ đuối nước và kỹ năng an toàn trong môi trường nước. Lý do của tình trạng trên xuất phát từ các yếu tố đặc điểm tâm sinh lý ở lứa tuổi ở trẻ em, như:

- *Độ tuổi, tâm lý và sự phát triển.*

Đa phần trẻ em hiếu động và rất thích vui chơi với nước. Trẻ thích thú và có thể dành thời gian hàng giờ để tắm, bơi lội, đùa nghịch dưới nước.

Trẻ nhỏ dưới 5 tuổi dễ bị thu hút bởi vào các môi trường nước xung quanh gia đình như chậu nước, chum, vại, bồn tắm, bể cá... Nếu trẻ không được giám sát cẩn thận, hoặc người giám sát không đủ năng lực thì sẽ có nguy cơ trẻ bị ngã vào nước mà không có khả năng thoát ra được, chỉ trong thời gian rất ngắn (tối đa 2 phút) sẽ dẫn đến bị đuối nước.

Ở các nhóm tuổi lớn hơn, trẻ em thường có xu hướng vận động nhiều hơn, hiếu kỳ, thích khám phá, có các hành vi liều lĩnh trong khi không nhận thức đầy đủ được các hiểm họa từ môi trường nước, không có các kỹ năng phòng tránh dẫn đến nguy cơ cao bị đuối nước.

- *Các vấn đề về bệnh lý*

Bệnh động kinh được thống kê là làm tăng nguy cơ tử vong do đuối nước trong tất cả các nguồn nước, bao gồm: bồn tắm, bể bơi, ao hồ và các vùng nước tự nhiên khác. Trẻ em bị động kinh có nguy cơ chìm trong nước và đuối nước cao hơn nhiều so với những trẻ không bị động kinh cả ở trong bồn tắm và bể bơi.

Những người bị bệnh loạn sản thất phải ở tim, bao gồm hội chứng QT dài (bơi lội có thể gây ra rối loạn nhịp tim gây chết đuối không rõ nguyên nhân ở những người mắc chứng rối loạn đó).

- *Thiếu kiến thức, kỹ năng an toàn trong môi trường nước*

Để an toàn trong môi trường nước và tránh được nguy cơ đuối nước đòi hỏi trẻ cần có các kiến thức nhất định về các nguy cơ đuối nước ở các loại hình môi trường nước (ở bể bơi, sông hồ, biển, khi có lũ, lụt...), nguyên tắc an toàn trong môi trường nước và các kỹ năng khi vui chơi, tham gia các hoạt động dưới nước

và kỹ năng thoát hiểm trong các tình huống nguy cấp (như bị chuột rút, gặp vùng nước xoáy...), kỹ năng cứu đuối an toàn, phù hợp với thể chất, khả năng của trẻ. Tuy nhiên, do còn nhỏ tuổi các kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng ở trẻ em hạn chế hơn rất nhiều so với người thành niên.

2. Thiếu sự giám sát của người lớn

Trẻ em cần được giám sát bởi người lớn nhằm bảo đảm an toàn trước nguy cơ bị đuối nước; tránh bị ngã, rơi vào vùng nước và bị đuối nước.

Trong một số trường hợp trẻ em bị đuối nước do người giám sát không đủ năng lực như: người giám sát là anh, chị em còn nhỏ tuổi, người có những hạn chế nhất định về năng lực hành vi, người giám sát trẻ em không biết bơi và không có kỹ năng cứu đuối...

Ngoài ra, tai nạn đuối nước và nguy cơ đuối nước tăng cao khi những người có trách nhiệm giám sát hoạt động của trẻ trong học tập, vui chơi, làm việc ở môi trường nước; nhân viên cứu hộ ở bể bơi, bãi biển; người kinh doanh vận tải đường thủy trong việc thực hiện quy định an toàn khi tham gia giao thông đường thủy... không thực hiện tốt các quy định của pháp luật và thiếu tinh thần trách nhiệm trong khi thực hiện nhiệm vụ.

3. Môi trường xung quanh trẻ không an toàn

Môi trường nước xung quanh trẻ em rất đa dạng và không an toàn biểu hiện cụ thể như: chum, vại nước, chậu nước, lu, phi nước, bể chứa nước không được che đậy cẩn thận; hố đào sâu của công trình xây dựng không có biển cảnh báo và rào chắn; thành giếng không đủ độ cao cần thiết; bể bơi, khu vực tắm biển không có người trông coi hoặc người trông coi không biết bơi, thiếu thiết bị cứu hộ, không có kỹ năng cứu đuối, không có biển cảnh báo nguy hiểm...



Hình 2: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

4. Do tác động của các hiện tượng thiên tai mưa bão, lũ lụt

Do thể lực, kiến thức, kỹ năng còn hạn chế, đặc biệt khi có thiên tai bất ngờ như mưa lũ, trẻ em thường hoang mang, lo lắng vì vậy có rất nhiều trường hợp

trẻ em đã bị đuối nước do nước lũ dâng nhanh, dâng cao, dòng nước xoáy chảy mạnh nhấn chìm hoặc cuốn trôi xuống kênh rạch, sông suối, cống thoát nước.

Cá biệt, tại một số nơi, khi nước lũ về, trẻ chủ quan đi thu vớt các tài sản có giá trị, vớt gỗ, đánh cá... nên bị ngã vào nước lũ, dẫn đến đuối nước.

5. Trẻ em tham gia giao thông đường thủy không bảo đảm an toàn

Phương tiện thủy không bảo đảm an toàn kỹ thuật, thiếu thiết bị an toàn như áo phao, áo phao cho trẻ em, xuồng cứu hộ, phương tiện chở quá tải là nguyên nhân mất an toàn khi chở trẻ em đi lại trên sông nước.

Người giám sát trẻ, nhân viên trên tàu, phà cũng chưa thật đề cao ý thức chấp hành các quy định an toàn khi tham gia giao thông đường thủy, không nhắc nhở trẻ mặc áo phao đúng quy định.

6. Công tác quản lý nhà nước về phòng, chống đuối nước ở trẻ em chưa đạt hiệu quả cao

Thực hiện về phòng, chống đuối nước ở trẻ em tại cơ sở, cộng đồng dân cư, nhà trường chưa được tốt.

Việc xóa bỏ các yếu tố nguy cơ dẫn đến tai nạn đuối nước và tạo ra môi trường nước an toàn cho trẻ em tại các gia đình, cộng đồng dân cư chưa triệt để... Các bể bơi, các bãi tắm, các vùng nước mở không có người giám sát, lực lượng cứu hộ; các cây cầu bắc qua kênh, mương, sông, suối không bảo đảm kỹ thuật, an toàn cho trẻ khi đi lại...

Công tác giáo dục, đào tạo kiến thức, kỹ năng về an toàn trong môi trường nước chưa đạt hiệu quả cao. Quan hệ phối hợp giữa gia đình, nhà trường, tổ chức đoàn thể chính trị, xã hội trong tuyên truyền, giáo dục, quản lý hoạt động của các em chưa chặt chẽ; là một trong những yếu tố dẫn đến tình hình đuối nước ở nước ta vẫn ở mức cao.

CHƯƠNG 2

BẢO ĐẢM AN TOÀN VÀ PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM

I. TẠO MÔI TRƯỜNG AN TOÀN CHO TRẺ EM

1. Tại gia đình

Xung quanh ao, hồ chứa nước, hồ vôi, cống thoát nước trong khu vực nhà ở phải có hàng rào chắc chắn bảo đảm an toàn cho trẻ em;

Giếng nước, bể nước hoặc các đồ dùng chứa nước khác phải có nắp đậy an toàn;

Khu vực nhà tắm, đặc biệt là nhà tắm có thiết kế bồn tắm nằm và khu vệ sinh luôn được đóng cửa an toàn sau khi sử dụng.

Tại nhà trường: Hệ thống ao, hồ, bể bơi trong nhà trường (nếu có) phải được rào chắn và có biển cảnh báo nguy hiểm.

2. Tại cộng đồng

Phát hiện, rà soát, lập bản đồ cảnh báo kịp thời các địa điểm (hồ nước, hồ, ao, sông ngòi, các khu vực nước sâu, nguy hiểm, công trình chứa nước...) có nguy cơ gây tai nạn đuối nước trên địa bàn;

Lắp đặt biển cảnh báo các khu vực nước sâu nguy hiểm;

Xung quanh ao, hồ, hồ chứa nước, hồ vôi, cống thoát nước trong khu vực phải có hàng rào chắc chắn đảm bảo an toàn cho trẻ em, phải lắp hồ nước ngay sau khi sử dụng.

Huy động sự tham gia của các cấp, các ngành, đoàn thể và cộng đồng xã hội trong việc giám sát, cảnh giới, gia cố, cải tạo các khu vực có nguy cơ gây tai nạn đuối nước.

3. Giám sát, trông giữ trẻ an toàn

Trẻ em luôn có người trông giữ, giám sát tại gia đình, cộng đồng... Người giám sát trẻ phải là người có đủ năng lực trách nhiệm, hành vi.

Đối với trẻ nhỏ ở lứa tuổi mầm non, phải thường xuyên có người giám sát mọi lúc, mọi nơi.. Với gia đình có trẻ đang ở tuổi tập bò, tập đi khuyến cáo sử dụng cũi để trông chừng trẻ nhỏ;

Không để trẻ nhỏ một mình trong khi đi vệ sinh, rửa tay, chân trong nhà vệ sinh hoặc ở khu vực có vùng nước mở (giếng, ao, hồ, khe rạch nước, ...) khi ở gia đình, trường/lớp/nhóm trẻ mầm non;

Người lớn lưu ý không mãi làm việc khác (sử dụng điện thoại, nói chuyện với người khác, xem tivi, nấu ăn, bỏ ra ngoài một lúc...) để trẻ nhỏ tự chơi một mình không có người quan sát;

Các khu vui chơi giải trí dưới nước, các bể bơi phải có nhân viên cứu hộ, giám sát trẻ;

Các nhà trường cần đẩy mạnh hơn nữa công tác phối hợp giữa nhà trường với gia đình để quản lý, giám sát học sinh trong thời gian nghỉ học, nghỉ hè để bảo đảm an toàn, phòng, chống đuối nước;

Các ngành, các tổ chức, đặc biệt là đoàn thanh niên, hội phụ nữ, cá nhân tham gia quản lý chặt chẽ trẻ em trong thời gian không đến trường, đặc biệt là dịp nghỉ hè, các thời gian bão, lũ, thiên tai để bảo đảm an toàn, phòng, chống đuối nước cho trẻ em.

4. Giáo dục trẻ em kỹ năng an toàn trong môi trường nước

Để trẻ em biết tự bảo vệ bản thân an toàn trong môi trường nước và phòng, tránh đuối nước, người lớn cần hướng dẫn cho trẻ em chú ý các vấn đề sau:

- Các kiến thức về môi trường nước, các mối nguy hiểm có thể gặp phải khi vui chơi trong môi trường nước, có ý thức cẩn thận, cảnh giác không được chủ quan khi tiếp cận môi trường nước;

- Không xuống nước khi chưa biết bơi hoặc khi chưa có sự đồng ý của người lớn, người có trách nhiệm;

- Kỹ năng xử lý các tình huống bất ngờ khi đang bơi lội, tắm biển, vui chơi trong môi trường nước: bị chuột rút, bị dòng chảy cuốn ra xa bờ...;

- Các biện pháp bảo đảm an toàn và phòng, chống đuối nước khi tham gia giao thông đường thủy;

- Các biện pháp bảo đảm an toàn và phòng, chống đuối nước vào mùa mưa bão, lũ, lụt, khi gặp thời tiết xấu;

- Kỹ năng cứu người đuối nước phù hợp với lứa tuổi;

- Ghi nhớ số điện thoại của bố mẹ, thầy cô giáo chủ nhiệm, số điện thoại 111 - Tổng đài bảo vệ quốc gia bảo vệ trẻ em để liên lạc khi có việc cần thông báo, cấp báo, đề nghị hỗ trợ, giúp đỡ.

5. Dạy cho trẻ độ tuổi từ tiểu học trở lên kỹ năng bơi và kỹ năng an toàn trong môi trường nước

Học bơi theo trường lớp, khoá học với các thầy cô giáo, huấn luyện viên và người lớn. Kiến thức, kỹ năng bơi cần đạt được:

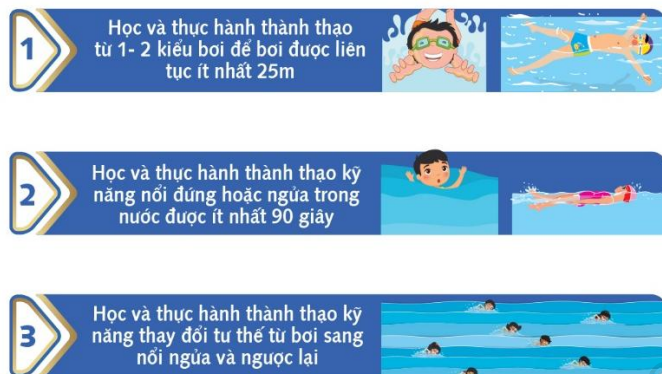
- Biết bơi từ 1 - 2 kiểu bơi và bơi được ít nhất 25m;

- Kỹ năng nổi đứng dưới nước, kỹ năng nổi ngửa trong nước được ít nhất 90 giây;

- Kỹ năng tự cứu (roi xuống nước, xoay tư thế thân người và bơi vào bờ);

- Kỹ năng cứu người bị đuối nước (cứu đuối gián tiếp).

HÃY HỌC BƠI VÀ KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC GỒM 3 NỘI DUNG SAU:



Hình 3: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

6. Thực thi nghiêm các quy định an toàn khi tham gia giao thông đường thủy

- Chỉ lên tàu, thuyền khi có đủ chỗ ngồi cho mình và phải lắng nghe, thực hiện đúng theo hướng dẫn của người có trách nhiệm về các biện pháp bảo đảm an toàn khi tham gia giao thông đường thủy;
- Tuyệt đối không nô đùa, chen lấn xô đẩy trên tàu, thuyền, phà;
- Trên tàu, thuyền phải trang bị các thiết bị an toàn, phương tiện cứu hộ để ứng phó kịp thời với tình huống trẻ em bị đuối nước.

7. Nâng cao hiệu quả quản lý nhà nước về công tác phòng, chống đuối nước cho trẻ em

- Nâng cao hiệu quả quản lý nhà nước về công tác phòng, chống đuối nước cho trẻ em; Nâng cao năng lực về phòng, chống tai nạn đuối nước cho đội ngũ làm công tác trẻ em của các cấp, ngành, đoàn thể; Các cấp chính quyền tăng cường thanh tra, kiểm tra việc thực hiện công tác phòng, chống đuối nước trẻ em tại địa bàn;
- Tăng cường công tác truyền thông giáo dục, vận động xã hội nâng cao nhận thức, kiến thức, kỹ năng về phòng, chống tai nạn đuối nước cho trẻ em. Xây dựng, phát triển các sản phẩm truyền thông, đa dạng hoá các phương thức truyền thông về phòng, chống tai nạn đuối nước trẻ em;
- Thí điểm và nhân rộng các mô hình về tư vấn, giáo dục kiến thức, thực hành kỹ năng phòng, chống tai nạn đuối nước, đặc biệt mô hình dạy bơi an toàn cho trẻ em tại cộng đồng, trường học, cơ sở nuôi dưỡng trẻ em.
- Nguyên tắc bảo đảm an toàn và phòng, chống đuối nước đối với trẻ em:
 - 1) Đề cao cảnh giác khi vui chơi, sinh hoạt gần các vùng nước mở, các khu vực tiềm ẩn nguy cơ gây đuối nước.
 - 2) Không bơi lội một mình, bơi khi không có người giám sát, cứu hộ

- 3) Không bơi lội khi cơ thể mệt mỏi.
- 4) Không bơi lội khi thời tiết đang hoặc sắp chuyển biến xấu và trong vùng nước bẩn.
- 5) Chấp hành các quy định khi tham gia giao thông đường thủy.
- 6) Không nhảy xuống cứu đuối trực tiếp.

II. CÁC NGUY CƠ VÀ BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO VỚI TRẺ EM TẠI GIA ĐÌNH, CỘNG ĐỒNG

1. Các nguy cơ gây đuối nước cho trẻ em

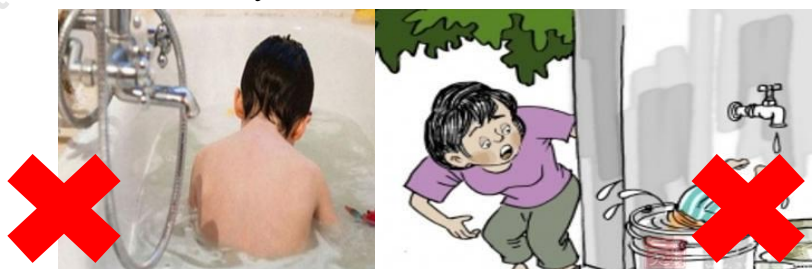
1.1. Tại gia đình

- Giếng nước, bể nước hoặc các đồ dùng chứa nước (xô, chậu, chum, vại) không có nắp đậy an toàn là mối nguy hiểm tiềm ẩn gây ra đuối nước cho trẻ em, đặc biệt cần chú ý các giếng nước khoan của gia đình. Thành giếng không đủ độ cao an toàn có thể khiến trẻ em chơi gần đó trượt chân ngã và rơi xuống giếng gây đuối nước.



Hình 4 và hình 5: (Nguồn: Internet)

- Khu vực nhà tắm, đặc biệt là nhà tắm có thiết kế bồn tắm nằm và khu vệ sinh không có chốt cửa an toàn. Khu vực nhà tắm thường xuyên ẩm ướt và trơn trượt, tiềm ẩn nguy cơ té ngã cho trẻ em. Dù mực nước trong bồn tắm không cao nhưng nếu người lớn chủ quan để trẻ em một mình trong bồn tắm thì nguy cơ dẫn tới đuối nước cho trẻ có thể xảy ra bất cứ lúc nào.



Hình 6 và hình 7: (Nguồn: Internet)

- Bể cá trong khuôn viên của gia đình thường là không gian mở, không có hàng rào chắn xung quanh nên trẻ em có thể dễ dàng tiếp cận, từ đó chứa nhiều nguy cơ đuối nước cho trẻ em, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi nếu người lớn chủ quan, bất cẩn, không giám sát trẻ cẩn thận.



Hình 8 và hình 9: (Nguồn: Internet)

- Khu vực bể bơi tại gia đình có hàng rào chắn không đủ độ cao so với trẻ em, không có chốt cửa tại bể bơi hay khi trẻ em bơi không có người lớn đủ năng lực giám sát.



Hình 9 và hình 10: (Nguồn: Internet)

1.2. Tại cộng đồng

- Sông, hồ, ao, suối: Trẻ em có thể đuối nước khi chơi đùa hoặc bơi lội ở sông, hồ, ao, suối khi không có người lớn giám sát. Xung quanh ao, hồ chưa được rào chắn và không có biển cảnh báo khu vực nguy hiểm luôn tiềm ẩn nguy cơ đuối nước cho trẻ em.



Hình 11 và hình 12: (Nguồn: Internet)

- Hồ xả nước thủy điện, đập nước không có biển cảnh báo tại nơi nước sâu nguy hiểm



Hình 13 và hình 14: (Nguồn: Internet)

- Kênh mương, cống rãnh: Kênh mương, cống rãnh có thể là mối nguy hiểm tiềm ẩn cho trẻ em, đặc biệt là trẻ có thể bị trượt ngã khi trẻ em chơi đùa gần đó. Ngoài ra, môi trường nước ở kênh mương, cống rãnh thường bẩn đục, chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh cho trẻ.



Hình 15 và hình 16: (Nguồn: Internet)

- Hồ chứa nước, hồ vôi không có biển cảnh báo hoặc rào chắn, lấp bỏ khi hoàn thành các công trình xây dựng.



Hình 17 và hình 18: (Nguồn: Internet)

- Bể bơi công cộng: Trẻ em có thể đuối nước trong bể bơi công cộng nếu không có người lớn giám sát hoặc nhân viên cứu hộ không chú ý.

- Biển: Trẻ em có thể đuối nước khi tắm biển, đặc biệt khi gặp sóng lớn hoặc có dòng chảy xa bờ.



Hình 19 và hình 20: (Nguồn: Internet)

- Vùng trũng, nơi ngập nước do thiên tai, bão lũ thường thu hút trẻ em chơi đùa. Tuy nhiên, trẻ em thường không nhận diện được các nguy cơ đuối nước tại các vùng ngập nước sau bão. Đặc biệt nguy cơ sạt lở do bão, lũ gây ra cũng tiềm ẩn nhiều yếu tố rủi ro cho trẻ em.



Hình 21 và hình 22: (Nguồn: Internet)

2. Biện pháp phòng, chống đuối nước cho trẻ em

2.1. Tại gia đình

a) Nguyên tắc

- Tạo môi trường an toàn, tránh xa nguồn nước mở cho trẻ em;
- Trẻ em luôn được giám sát bởi người lớn và có đủ năng lực hành vi;
- Tạo rào chắn an toàn để kiểm soát việc trẻ tiếp cận nguồn nước.

b) Các trường hợp cụ thể

- Đối với các vật dụng chứa nước tại gia đình (Xô, chậu, thùng nước):
 - + Bỏ hết nước ra khỏi xô, chậu, thùng nước ngay sau khi sử dụng.
 - + Để xô, chậu, thùng nước tại nơi cao ráo, xa tầm tay trẻ em.
 - + Xô, chậu, thùng nước phải có nắp đậy an toàn. Đồng thời, thường xuyên kiểm tra độ an toàn của các nắp đậy và vật dụng che chắn.

- Giếng nước:

- + Luôn luôn đậy nắp giếng nước.
- + Sử dụng nắp đậy giếng nước an toàn và chắc chắn (nên dùng nắp đậy bằng bê tông hoặc kim loại nặng để trẻ không tự mở được).
- + Không bao giờ để trẻ em chơi đùa gần giếng nước, đặc biệt với những giếng nước có thành giếng thấp.

- Tại nhà tắm:

- + Đóng cửa nhà tắm ngay sau khi sử dụng.
- + Không bao giờ để trẻ em một mình trong bồn tắm, ngay cả khi chỉ một thời gian rất ngắn.
- + Giữ sàn nhà tắm khô ráo, sử dụng các miếng lót chống trượt trong bồn tắm để tránh nguy cơ trơn trượt dẫn đến té ngã cho trẻ em.
- + Chỉ cho trẻ em tắm trong bồn tắm có mực nước phù hợp với lứa tuổi, vóc dáng của trẻ.



Hình 23: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em VN”)



Hình 24: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em VN”)

- Bể cá tại gia đình:
- + Luôn giám sát trẻ em khi ở gần bể cá.
- + Bể cá trong nhà phải có nắp đậy chắc chắn.
- + Bể cá ngoài trời phải có rào chắn ngăn cách trẻ tiếp xúc gần với bể.

Có thể xem video về cách phòng, chống nguy cơ đuối nước cho trẻ em tại gia đình theo mã QR dưới đây:



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

- Tại bể bơi gia đình:

+ Luôn giám sát trẻ khi bơi, nên có ít nhất 02 người lớn giám sát khi nhiều trẻ em bơi cùng lúc. Ngoài ra luôn chú trọng dạy bơi và các kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em.

+ Lắp đặt hàng rào chắc chắn, các thanh chắn đủ khít nhau để ngăn trẻ có thể lọt qua và độ cao hàng rào tối thiểu 1,2m.

+ Khóa cửa bể bơi khi không sử dụng, đặc biệt vào buổi tối.

Có thể xem video về cách phòng, chống nguy cơ đuối nước cho trẻ em tại bể bơi theo mã QR dưới đây:



Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

2.2. Tại cộng đồng

a) Nguyên tắc

- Tạo môi trường an toàn, tránh xa nguồn nước mở cho trẻ em;
- Lắp đặt biển cảnh báo các khu vực nguy hiểm;

- Không bơi lội một mình khi không có người giám sát, cứu hộ.

b) Các trường hợp cụ thể

- Sông, hồ, ao, suối:

- + Luôn luôn giám sát trẻ em khi trẻ ở gần sông, hồ, ao, suối. Không để trẻ chơi đùa hoặc bơi lội ở sông, hồ, ao, suối mà không có người lớn giám sát.
- + Dạy trẻ em biết bơi và các kỹ năng an toàn trong môi trường nước.
- + Trang bị cho trẻ em áo phao phù hợp với độ tuổi và vóc dáng của trẻ.
- + Đặt biển cảnh báo khu vực nguy hiểm, khu vực nước sâu, khu vực có dòng chảy xiết để nâng cao ý thức cho người dân và trẻ em.



Hình 25: (Nguồn: Internet)

- Kênh mương, cống rãnh:

- + Lắp đặt rào chắn xung quanh kênh mương, cống rãnh.
- + Không để trẻ em chơi đùa gần kênh mương, cống rãnh.
- + Không để trẻ em nghịch nước ở kênh mương, cống rãnh để tránh nguy cơ bị đuối nước và nhiễm khuẩn.

- Bể bơi công cộng:

- + Tuân thủ các quy định an toàn của bể bơi.
- + Luôn luôn giám sát trẻ em khi trẻ ở bể bơi, nên có ít nhất 02 người lớn trở lên giám sát khi nhiều trẻ em bơi cùng lúc.
- + Trang bị cho trẻ em áo phao phù hợp với độ tuổi và vóc dáng của trẻ.
- + Cho trẻ em tham gia các lớp học bơi an toàn.

- Biển:

- + Luôn luôn giám sát trẻ em khi trẻ tắm ở biển.
- + Trang bị cho trẻ em áo phao phù hợp với độ tuổi và vóc dáng của trẻ.
- + Không để trẻ em có vấn đề sức khỏe xuống tắm biển hoặc vào thời điểm trời nắng gắt hay điều kiện thời tiết xấu.

+ Chỉ để trẻ em tắm biển ở những khu vực cho phép theo thời gian quy định với sự có mặt của nhân viên cứu hộ. Đặc biệt tuyệt đối không được tắm ở các vùng nước nguy hiểm có tín hiệu cảnh báo.

- Vùng trũng, nơi ngập nước:
- + Lắp đặt các biển cảnh báo nguy hiểm tại các khu vực ngập nước.
- + Không để trẻ em chơi đùa ở vùng trũng, nơi ngập nước sau do bão, lũ lụt gây ra.
- + Dạy trẻ em các kỹ năng an toàn khi đi qua vùng trũng, nơi ngập nước do bão, lũ lụt để lại.

Có thể xem video về cách phòng, chống nguy cơ đuối nước cho trẻ em tại cộng đồng theo mã QR dưới đây:



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

2.3. Những điều trẻ em cần biết để phòng, chống đuối nước tại gia đình, cộng đồng

- Không tắm tại bể bơi, bồn tắm tại gia đình khi chỉ có một mình.
- Không tự ý mở nắp các dụng cụ chứa nước tại gia đình như giếng, bể, chum, vại, xô...
- Không tắm tại các môi trường nước công cộng (ao, hồ, sông, suối, biển...) khi không có người lớn đi cùng hoặc tại nơi không có nhân viên cứu hộ trên bờ.
- Không chơi sát khu vực bờ ao, hồ, sông có nguy cơ bị sạt lở đất.
- Không đùa nghịch trong môi trường nước bẩn và bùn lầy như kênh mương, cống rãnh.
- Không chơi đùa tại vùng trũng, nơi ngập nước do bão, lũ lụt gây ra.

III. ĐẢM BẢO AN TOÀN VÀ PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM KHI THAM GIA GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY

1. Các nguy cơ đuối nước và các môi nguy hiểm đối với trẻ em khi tham gia giao thông đường thủy

1.1. Các nguy cơ đuối nước

- Trẻ em đi trên các phương tiện thủy không bảo đảm tiêu chuẩn an toàn kỹ thuật như thuyền, thúng, bè nổi...

- Đi trên các phương tiện thủy chở quá số người quy định hoặc người điều khiển phương tiện thủy không có chứng chỉ chuyên môn hay chứng chỉ chuyên môn không phù hợp.

- Đi trên các phương tiện thủy gặp điều kiện thời tiết xấu gây mất an toàn cho người và phương tiện thủy.

- Không được trang bị áo phao hoặc mặc áo phao không phù hợp với độ tuổi, vóc dáng của trẻ em.

- Trẻ em không có người lớn giám sát khi đi trên phương tiện thủy.

- Trẻ em không đủ độ tuổi nhưng vẫn điều khiển các phương tiện thủy.

1.2. Các mối nguy hiểm

- Trẻ em có nguy cơ bị trượt ngã trên phương tiện thủy do không gian chật hẹp và yếu tố dễ mất cân bằng của phương tiện thủy trên mặt nước.

- Tiếp xúc với hệ thống dây điện, các chất độc hại như xăng, dầu trên phương tiện thủy, tình trạng cháy, nổ trên phương tiện thủy.

- Chịu phải tiếng ồn quá mức do động cơ của phương tiện thủy gây ra.

2. Biện pháp phòng, chống đuối nước cho trẻ em khi tham gia giao thông đường thủy

2.1. Đối với các cơ quan chức năng

- Tăng cường kiểm tra định kỳ về tiêu chuẩn an toàn của bến thủy nội địa và phương tiện thủy, về trang bị các thiết bị an toàn bắt buộc khi đi trên phương tiện thủy cho người tham gia giao thông như áo phao, dụng cụ nổi cứu sinh, đặc biệt phải bảo đảm đủ số lượng áo phao cho trẻ em theo quy định.

- Tăng cường kiểm tra về chứng chỉ chuyên môn của người điều khiển phương tiện thủy.

- Tích cực tiến hành hoạt động tuyên truyền giáo dục pháp luật về an toàn giao thông đường thủy cho người dân và trẻ em tại địa phương.

- Xử lý nghiêm các hành vi vi phạm quy định về an toàn giao thông đường thủy, đặc biệt đối với người điều khiển phương tiện thủy.

2.2. Đối với gia đình

- Nâng cao nhận thức cho người thân và trẻ em về các nguy cơ tiềm ẩn mất an toàn khi tham gia giao thông đường thủy.

- nắm bắt lịch trình trước mỗi chuyến đi trên phương tiện thủy của trẻ em.

- Theo dõi điều kiện thời tiết trước mỗi chuyến đi trên phương tiện thủy của trẻ em. Nếu điều kiện thời tiết xấu không để trẻ đi trên phương tiện thủy hoặc phải đi cùng trẻ em trong trường hợp bắt buộc.

- Luôn giám sát trẻ em khi đi cùng trên các phương tiện thủy.

2.3. Đối với trẻ em

- Cung cấp thông tin trước mỗi chuyến đi trên phương tiện thủy cho người thân trong gia đình nắm được.

- Nắm thông tin liên lạc của người thân để trao đổi trong trường hợp cần thiết hoặc các số điện thoại cần trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp như 114 (đầu số gọi cơ quan phòng cháy chữa cháy, cứu hộ cứu nạn), 115 (đầu số gọi cấp cứu về y tế) hay 111 (tổng đài quốc gia về bảo vệ trẻ em).

- Theo dõi thông tin về điều kiện thời tiết trước mỗi chuyến đi. Trong trường hợp có khả năng bất lợi về điều kiện thời tiết thì bắt buộc phải đi cùng người lớn.

- Chấp hành nghiêm chỉnh các quy định an toàn giao thông trên phương tiện thủy: mặc sẵn áo phao phù hợp với độ tuổi, vóc dáng của mình khi lên phương tiện thủy; ngồi trật tự tại vị trí của mình, không thò tay ra bên ngoài, không nghịch các thiết bị trên phương tiện thủy; không chen lấn, chạy nhảy, nô đùa trên phương tiện thủy; buộc chặt dây giày để tránh việc bị vấp, ngã khi đi lại trên phương tiện thủy; chỉ rời tàu khi có thông báo của người điều khiển phương tiện thủy. Đặc biệt trong trường hợp xảy ra sự cố trên phương tiện thủy cần bình tĩnh và chấp hành tuân thủ theo hướng dẫn của người điều khiển phương tiện thủy và người lớn đi cùng. Cung cấp thông tin về vị trí chính xác của tai nạn và mô tả chi tiết về tình trạng cần cứu giúp cho người thân hoặc lực lượng cứu hộ khi xảy ra sự cố.

* Hướng dẫn cách mặc áo phao đúng cách

Bước 1. Chọn áo phao đúng kích cỡ với cơ thể của mình



Bước 2. Mặc vào người



Bước 3. Dùng hai tay ấn đầu khóa lại và chỉnh dây đai cho chặt



Bước 4: Vòng hai dây qua đùi và ấn khóa lại. Điều chỉnh dây cho vừa với đùi. Thực hiện cho cả 2 đùi



Chú ý: Mặt trong áo có túi nhỏ đựng còi. Dùng còi thổi khi muốn kêu cứu trong trường hợp khẩn cấp.



*** Lưu ý đối với phao áo:**

Phao áo phải có kết cấu sao cho:

- Tối thiểu 70 % số người hoàn toàn chưa được làm quen với phao áo, có thể mặc nó đúng cách trong vòng 1 phút mà không cần sự trợ giúp, hướng dẫn hoặc làm mẫu trước.

- Sau khi được xem làm mẫu cách mặc, tất cả mọi người có thể mặc phao áo đúng cách trong vòng 1 phút mà không cần sự trợ giúp.

***Yêu cầu kỹ thuật cơ bản với áo phao (theo TCN 05:2004)**

- Kiểu dáng: áo phao thiết kế dạng VEC.

- Khối lượng phao áo: $700 \pm 100\text{g}$.

- Vật liệu:

· Vải ngoài là polyeste, màu da cam, tráng nhựa PU.

· Vải may trong là polyeste, màu da cam (cùng cốt nền như vải ngoài).

· Vật nổi (ruột xốp trong) là xốp LDPE-FOAM

- Ngoài ra áo phao còn phải đáp ứng những yêu cầu khắt khe về cấu tạo, kích thước, độ nổi của phao, tính chịu lửa...



* Cách bảo quản

- Thường xuyên kiểm tra lại vải, chỉ may, tất cả các khóa và đảm bảo còi được gắn chắc chắn và hoạt động được.

- Không đặt vật nặng lên áo phao hoặc sử dụng nó như một miếng đệm để ngồi vì sẽ gây phá vỡ kết cấu cốt phao, làm hạn chế khả năng nổi của áo.

- Không để áo phao ở ngoài trời quá lâu bởi sẽ làm ảnh hưởng tới chất lượng của sản phẩm.

- Khi sử dụng áo phao trong môi trường nước mặn của biển, hãy xả áo với nước ngọt trước khi đem phơi phao áo ngoài nắng nhẹ 1 - 2 giờ, sau đó để mát và cất đi như lúc ban đầu.

- Bảo quản áo phao nơi khô ráo, thoáng mát.

Có thể xem video hướng dẫn các kiến thức, kỹ năng an toàn khi tham gia giao thông đường thủy theo mã QR dưới đây:



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

3. Kỹ năng xử trí khi xảy ra tai nạn giao thông đường thủy

3.1. Khi có thuyền cứu sinh

Khi xảy ra các sự cố hay tai nạn trên phương tiện đường thủy, trong trường hợp có thuyền cứu sinh của các lực lượng cứu hộ thì trẻ em cần phải tuân thủ một số nguyên tắc để bảo đảm an toàn:

- Luôn bình tĩnh, tránh hoảng loạn và rời phương tiện thủy để xuống thuyền cứu sinh theo sự hướng dẫn của người người điều khiển phương tiện thủy khi xảy

ra sự cố. Lưu ý thứ tự ưu tiên xuống thuyền cứu sinh như sau: trẻ em, phụ nữ có thai, người ốm, người già, phụ nữ và người khuyết tật.

- Cố gắng mang thêm chăn, quần áo, nước uống và thực phẩm lên thuyền cứu sinh.

- Nếu buộc phải nhảy từ phương tiện thủy xuống nước, ngậm miệng, bịt mũi bằng một tay và tay thứ hai giữ chặt lấy áo phao.

3.2. Trong trường hợp chưa có thuyền cứu sinh

Khi ở dưới nước, hãy huýt sáo hoặc giơ cánh tay lên để gây sự chú ý đến người có thể giúp đỡ bạn hoặc các lực lượng cứu hộ.



Hình 26: (Nguồn: Internet)

Khi trong môi trường nước thì nên hạn chế di chuyển để giữ ấm cho cơ thể. Trên thực tế cho thấy, mất nhiệt cơ thể trong môi trường nước xảy ra nhanh hơn nhiều lần so với trong không khí. Do đó, các chuyển động ngay cả trong nước ấm cũng nên được hạn chế để giữ cho cơ thể nổi trên mặt nước. Luôn cố gắng giữ nhiệt độ cơ thể bằng cách 2 tay ôm chặt lấy áo phao, nâng cơ thể lên cao hơn so với mặt nước bằng việc cong 2 đầu gối. Điều này sẽ giúp cho khả năng sống sót trong môi trường nước tăng lên 50%. Đưa đầu bạn lên trên mặt nước nếu có thể vì khoảng 50% nhiệt độ cơ thể bị mất từ phần đầu.



Hình 27: (Nguồn: Internet)

Nếu bạn không có áo phao, hãy tìm một số vật thể nổi ở gần bạn và bám lấy nó để dễ dàng giữ cho cơ thể nổi lên cho đến khi có người giúp đỡ hoặc nhân viên cứu hộ đến. Đôi khi có thể cho cơ thể bạn nghỉ ngơi trong một thời gian ngắn bằng việc nằm ngửa trên mặt nước. Lưu ý: Không cố gắng bơi vào bờ khi cảm thấy khả năng không đủ sức.



Hình 28: (Nguồn: Internet)

Nếu thuyền của bạn bị lật và có những người khác bị rơi xuống nước cùng với bạn, hãy cố gắng tiến sát và vòng tay ôm lấy nhau. Điều này giúp tăng cơ hội giữ cơ thể trên mặt nước và được lực lượng cứu hộ nhìn thấy dễ dàng hơn.



Hình 29: (Nguồn: Internet)

3.3. Khi ở trên thuyền cứu sinh

Đối với trường hợp khi đã được cứu lên thuyền cứu sinh thì cần chú ý đến các trường hợp sau:

- Luôn giữ bình tĩnh, không được hoảng sợ.
- Việc bị mất nhiệt độ trong môi trường nước là điều không thể tránh khỏi do đó khi trên thuyền hãy làm ấm cơ thể nhanh hơn bằng việc ngồi sát lại với nhau.
- Cố gắng giữ chân của bạn càng khô càng tốt. Cần cử động chúng để loại bỏ khả năng bị tê cứng chân do lạnh.
- Đối với các sự cố trên biển, tuyệt đối không được uống nước biển vì nước biển sẽ làm cho quá trình mất nước của cơ thể bạn nhanh hơn.

3.4. Những điều trẻ em cần biết để phòng, chống đuối nước khi tham gia giao thông đường thủy

- Chỉ lên phương tiện thủy khi có đủ chỗ ngồi cho mình.
- Cần mặc áo phao có kích cỡ phù hợp với độ tuổi và vóc dáng của mình.
- Cần nhớ vị trí đặt dụng cụ nổi cứu sinh để đề phòng trường hợp cần thiết cần sử dụng tới.
- Cần ngồi yên tại vị trí của mình, không chạy nhảy, nô đùa và tuân thủ các quy định an toàn khi tham gia giao thông đường thủy.

- Cần giữ bình tĩnh, tránh hoảng loạn khi xảy ra sự cố trên phương tiện thủy và tuân thủ hướng dẫn của người điều khiển phương tiện thủy hoặc người lớn đi cùng.

- Cần ghi nhớ các số điện thoại cần liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

IV. BẢO ĐẢM AN TOÀN VÀ PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM TRONG MÙA MƯA BÃO, LŨ LỤT

1. Nguy cơ đuối nước và các mối nguy hiểm đối với trẻ em trong mùa mưa

Vào mùa mưa bão thường xảy ra các hiện tượng thiên tai khắc nghiệt, làm gia tăng nguy cơ đuối nước cho trẻ em là lũ quét, lụt lội.

Lũ quét được hình thành khi một khối lượng nước lớn được mang đến bởi những cơn mưa dông, bão hoặc khi đập thủy điện bị vỡ hay xả lũ. Lũ quét xảy ra bất ngờ, tồn tại trong một thời gian ngắn, cường độ lũ lên nhanh, biên độ lũ cao, dòng chảy xiết và có sức tàn phá lớn, cuốn theo đất đá, cây cối và quét đi mọi vật.



Hình 30: (Nguồn: Internet)

Hình 31: (Nguồn: Internet)



Lụt là hiện tượng xảy ra khi nước lũ dâng cao tràn qua bờ sông, suối vào các vùng trũng làm ngập nhà cửa, cây cối, ruộng đồng..

Vùng nước lũ, lụt nguy hiểm và tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ đuối nước vì:

- Tốc độ nước chảy xiết, sức tàn phá lớn, dễ dàng cuốn trôi tài sản cũng như con người;

- Nước sâu, gây ngập trên diện tích rộng nên người lớn thường khó bao quát và giám sát trẻ em. Chỉ sơ sẩy trong giây lát nếu trẻ bị ngã vào vùng nước lũ, lụt thì khả năng bị đuối nước rất cao.

2. Biện pháp phòng, chống đuối nước cho trẻ em trong mưa, bão, lũ lụt

2.1. Trước khi xảy ra thiên tai

- Thường xuyên theo dõi thông tin, cảnh báo mưa, bão, lũ, lụt;

- Chuẩn bị thuyền, phao, bè, máng, vật nổi, đặc biệt, lưu ý việc huy động các loại dây buộc như dây dù, dây chun, dây thép, dây phơi...;
- Gia cố nhà làm gác lửng, lối thoát trên mái nhà để ở tạm, cất giữ đồ đạc đề phòng lũ;
- Bảo vệ nguồn nước sạch; dự trữ nước uống, lương thực, thực phẩm, thuốc men, các vật dụng cần thiết đủ dùng ít nhất trong 7 ngày;
- Tìm hiểu, nắm bắt các tuyến đường sơ tán khẩn cấp đến nơi an toàn;
- Chủ động sơ tán khỏi vùng bãi sông, vùng thấp trũng, vùng có nguy cơ sạt lở, lũ quét, các công trường đang thi công. Dừng hoạt động tại các công trình đang thi công dở dang;
- Lưu giữ các số điện thoại và địa chỉ liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

2.2. Trong khi thiên tai xảy ra

- Trú trong các khu nhà kiên cố, nơi sơ tán và không được đi ra ngoài, tắt hết các thiết bị điện, tránh các vị trí ở gần cửa sổ, cửa ra vào. Nếu đang ở bên ngoài, nhanh chóng tìm nơi trú ẩn an toàn, tránh xa các gốc cây, cột điện;
- Nếu lũ đang cao, di chuyển đến nơi cao, an toàn, đề phòng rắn rết;
- Tuyệt đối tránh các bờ sông, bờ suối; không được chơi đùa, đi lại, bơi lội ở những nơi ngập lụt vì có thể bị lũ cuốn rất nguy hiểm, không đi qua ngầm tràn khi lũ về;
- Mặc áo phao nếu có. Nếu không có áo phao, có thể sử dụng các đồ vật nổi khác như săm (ruột) xe, can nhựa rỗng, các chai nhựa rỗng buộc vào nhau hoặc thân cây chuối thay phao để di chuyển trong vùng ngập lụt;
- Tránh xa khu vực sạt lở đất, lũ quét vì nền đất vẫn chưa ổn định và có thể tiếp tục sạt lở;
- Không được đánh cá, vớt củi, đồ vật trôi nổi khi lũ về;
- Không lội xuống nước nếu nhìn thấy dây điện hoặc cột điện bị đổ;
- Không ăn các thức ăn bị ôi thiu hoặc bị ngâm trong nước lụt vì có thể bị nhiễm bệnh.

2.3. Sau khi thiên tai xảy ra

- Kiểm tra, gia cố nhà cửa, trường học;
- Dọn dẹp vệ sinh, khơi thông cống rãnh;
- Tiếp tục theo dõi thông tin cảnh báo mưa lũ và các hiện tượng thiên tai.

3. Kỹ năng xử trí khi rơi vào vùng nước lũ

3.1. Nguyên tắc



Hình 32: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

Tuân thủ hướng dẫn của chính quyền địa phương và những người có trách nhiệm;

Không đi vào vùng nước lũ, lụt. Người lớn, trẻ nhỏ tuyệt đối không lội qua lũ, dù chỉ sâu 15cm. Độ sâu ấy, dòng lũ có thể đẩy ta đến chỗ sâu hơn, nước xiết hơn. Bất cứ chỗ nào mực nước chỉ cần ngập mắt cá chân đều nguy hiểm, nhất là khi thiên tai xảy ra vào ban đêm, tầm nhìn hạn chế.

Nếu có việc phải đi lại, cần lội theo nhóm. Cầm theo một gậy cứng để dò mực nước và khởi tụt hồ sâu hay vấp vật cản lớn.

Luôn mặc áo phao khi ở trong môi trường nước lũ, lụt.

Các phương án tạo vật nổi như sử dụng can nhựa, có thể kết khoảng 4 cái loại 10 lít lại với nhau bằng những thanh gỗ, tre... để tạo được 1 chiếc bè cho 1 người lớn và 1 trẻ em. Dùng chai nhựa các loại, vặn chặt nút chai, cho vào bao tải và buộc chặt để kết thành một cái bè. Dùng túi nylon loại dày, lấy đầy khí rồi buộc chặt; dùng mảnh xốp... cho vào bao tải buộc lại cũng có tác dụng như khi dùng chai nhựa.

Khi không có áo phao, ta có thể dùng sấm xe đạp, xe máy quàng quanh ngực và vai trẻ nhỏ thay cho áo phao cứu sinh. Các cây tre, nứa, gỗ, chuối... kết thành bè. Nên dùng dây thép, đóng đinh liên kết chặt chẽ cả bó lại bằng các thanh ngang tại 3 điểm đầu - giữa - cuối.



Hình 33: (Nguồn: Internet)

Nếu không may rơi vào dòng nước lũ: thả nổi bản thân.

📣 THẢ NỔI ĐỂ SỐNG 🌊🌊🌊

- 5 BƯỚC CÓ THỂ CỨU SỐNG SINH MẠNG CỦA BẠN KHI Ở DƯỚI NƯỚC.
- 1 Trấn tĩnh bản thân để tránh phản ứng bơi bản năng của cơ thể.
- 2 Ngả người ra sau, dang rộng cánh tay và chân
- 3 Cử động chân và tay nhẹ nhàng để giúp cơ thể thả nổi
- 4 Thả nổi cho đến khi điều hòa được nhịp thở của mình
- 5 Kêu gọi sự trợ giúp hoặc bơi đến khu vực an toàn

Nếu bị nước cuốn, hãy cố gắng bám chặt hoặc leo lên ngay vật gì đó bên cạnh nếu có. Khi trôi theo dòng nước, hãy chồm lên các vật nổi chứ không chui qua chúng. Miệng hét lớn và có thể giơ một tay vẫy cho đến khi được cứu...

Có thể xem video hướng dẫn các kiến thức đề phòng nguy cơ đuối nước trên đường phố bị ngập nước theo mã QR dưới đây:



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

3.2. Những điều trẻ em cần biết để phòng, chống đuối nước trong mùa mưa, bão, lũ lụt

- Không chơi đùa, bơi lội hoặc đi lại trong nước lũ.
- Không vớt củi, đồ vật trôi trên sông.
- Luôn mặc áo phao hoặc sử dụng các dụng cụ nổi khi ở trong vùng nước lũ lụt.
- Nếu rơi vào dòng nước lũ: thực hiện kỹ thuật thả nổi, kêu cứu.

V. BẢO ĐẢM AN TOÀN VÀ PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM KHI ĐI BƠI, TẮM BIỂN

1. Cách nhận biết môi trường nước an toàn để bơi lội

1.1. Độ sâu của nước: Độ sâu gần bằng chiều cao cằm hoặc cao hơn gây ra rủi ro đáng kể cho những người yếu, không biết bơi hoặc chưa học cách tự chống đỡ khi ở vùng nước sâu. Luôn chọn những khu vực có độ sâu đã biết, độ sâu nước ngang ngực trở xuống, lý tưởng nhất là có đáy dốc thoải và các đường phao biểu thị phạm vi độ sâu.



Hình 34: (Nguồn: Internet)

1.2. Chất lượng nước: Không bơi trong vùng nước dơ bẩn hoặc bùn lầy (vì không nhìn thấy đáy nước), tuân thủ các dấu hiệu cảnh báo. Tránh những khu vực có bọt, váng, tảo hoặc rác thải).

1.3. Độ trong của nước: Tầm nhìn trong vùng nước tự nhiên dao động từ trong đến đục. Nước đục gây khó khăn cho việc nhìn thấy độ sâu và các vật lơ lửng trong nước. Nên bơi ở vùng nước nông, nước có độ trong nhìn thấy đáy.

1.4. Nhiệt độ nước: Chọn những khu vực có nhiệt độ nước thoải mái nằm trong khoảng $+23 \dots +25 \text{ }^\circ\text{C}$. Kiểm tra nhiệt độ nước trước khi xuống bơi và cảnh giác khi nước có cảm giác lạnh.

$+23 \dots +26^\circ\text{C}$ - nhiệt độ nước biển thoải mái nhất để bơi lội.

$+28 \dots +30^\circ\text{C}$ - duy trì trong các hồ bơi giải trí ngoài trời hoặc trong nhà

$+19 \dots +24^\circ\text{C}$ - nhiệt độ bình thường để bơi trên sông vào mùa hè

1.5. Các mối nguy hiểm dưới nước: Sạt lở đá, rác, mảnh vụn, cỏ dại, gốc cây và đáy bùn đe dọa sự an toàn. Bơi vào vùng nước không xác định là cực kỳ nguy hiểm. Kiểm tra cẩn thận các mối nguy hiểm trước khi bắt đầu hoạt động bơi. Chọn một khu vực bơi được chỉ định là an toàn nhất.

1.6. Chuyển động của nước: không bơi lội ở những nơi có dòng chảy không ổn định, lúc nhanh, lúc chậm và có lúc đảo chiều. Tình trạng khai thác cát trái phép khiến cho dòng chảy ở một số khu vực trên sông thay đổi, gây nguy hiểm với những người bơi lội xung quanh. Trên biển có những khu vực dòng chảy nguy hiểm như dòng chảy xa bờ, dòng nước xoáy...

1.7. Địa hình vùng nước: Không phải bãi biển nào cũng bằng phẳng và trải dài. Hiện nay, do thời tiết thất thường kèm với các hoạt động khai thác thủy hải sản, một số bãi biển có những khu vực bị lõm xuống. Điều này dẫn tới một tình trạng là khi thủy triều lên, khu vực biển này tiềm ẩn hiểm nguy cho người tắm không nắm rõ được các kiến thức an toàn bơi, đặc biệt là tình hình.

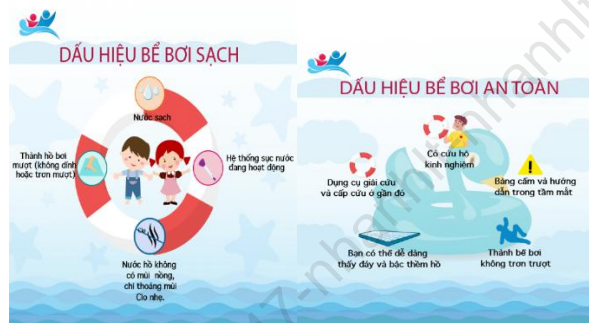
Thêm địa hình cao-thấp khác nhau: Không chỉ là nền gồ ghề, mà sự chênh lệch về độ thoải hoặc dốc cũng là một yếu tố gây nguy hiểm. Một số bãi biển có đường bờ biển khá thoải, dù đi ra xa nhưng chênh lệch về độ cao của nước là không lớn. Trong khi đó, ở một số bãi biển, chúng ta chỉ cần bước ra vài mét là độ sâu đã chênh lệch một mức đáng kể, gây bất ngờ cho những người không quen địa hình.



Hình 35: (Nguồn: Internet)

2. Khuyến cáo cho trẻ em tắm, bơi lội tại các khu vực bơi được chỉ định

Các khu vực giải trí tư nhân, bể bơi công cộng, các bãi biển được thiết kế đẹp, biển báo an toàn, độ sâu được xác định, dây phao, thiết bị cứu hộ và các tiện nghi như ki-ốt cho mượn áo phao, khu vực thay đồ, vòi hoa sen và nhà vệ sinh, có nhân viên cứu hộ.



Hình 36: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

3. Nguyên tắc phòng, chống đuối nước cho trẻ em khi bơi, tắm biển

- Biết rõ những hạn chế của bản thân, bao gồm thể lực và khả năng biết bơi của bản thân;
- Không bao giờ bơi một mình, phải có người lớn đi cùng hoặc bơi ở nơi có nhân viên cứu hộ giám sát;
- Luôn mặc áo phao khi bơi ở các vùng nước khác nhau;
- Chỉ bơi trong khi sức khỏe ổn định và điều kiện thời tiết tốt;
- Hiểu được sự nguy hiểm của tình trạng mất bình tĩnh khi gặp sự cố;
- Hiểu và nắm được các các rủi ro đặc thù của môi trường nước sông, nước biển.

4. Kỹ năng xử lý các tình huống nguy hiểm khi bơi, tắm biển

4.1. Kỹ năng xử lý khi bị chuột rút

a) Khái niệm

Chuột rút là hiện tượng co thắt cơ đột ngột, gây đau dữ dội ở bắp thịt, làm cho sự cử động khó khăn.

Chuột rút có thể xảy ra ở mọi khối cơ, nhưng các vị trí thường có biểu hiện nhất là cẳng chân, bắp đùi, bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Nhìn chung vấn đề này không đe dọa đến tính mạng, tuy nhiên nó sẽ rất nguy hiểm nếu người bị chuột rút ngồi gần bếp lửa, leo cầu thang, đang lái xe hoặc đang bơi dưới nước.

b) Nguyên nhân và hậu quả

Có 03 (ba) nguyên nhân chính gây chuột rút:

- Cơ bắp không đủ sức mạnh và độ dẻo hoặc teo cơ do tuổi tác;
- Khi bơi khởi động không kỹ hoặc dùng sức không đúng, tập luyện thể thao làm cơ dễ bị co rút phản ứng với những động tác đột ngột, dễ ứ đọng axit lactic trong cơ làm cơ mau mệt, kích thích thần kinh tủy sống gây co rút cơ liên tục;
- Mất nước, chất điện giải (kali, magie, canxi) và muối, đặc biệt khi hoạt động trong môi trường quá nóng ra nhiều mồ hôi.

Trong bơi lội, có thể gặp phải chuột rút do trước khi bơi chưa khởi động kỹ, dùng sức không đúng, các động tác kỹ thuật bơi tốn quá nhiều sức, nước quá lạnh, động tác căng thẳng, không nhịp nhàng, cơ thể yếu, mệt mỏi, ngâm mình dưới nước lạnh quá lâu; hoặc do vận động quá sức nên cơ bắp không được cung cấp đủ canxi kịp thời, dễ bị xảy ra chuột rút ở đùi, cẳng chân, ngón chân, thậm chí ngón tay, phần bụng là những bộ phận thường xuất hiện chuột rút.

Chuột rút rất nguy hiểm khi bơi lội. Cơn đau do chuột rút có thể làm giảm khả năng bơi lội. Nghiêm trọng hơn là bị chết đuối.

c) Kỹ năng xử lý khi bị chuột rút trong khi đang bơi



Hình 37: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

- Cần bình tĩnh, tuyệt đối không được giãy giụa kịch liệt vì càng giãy thì phần cơ bị chuột rút sẽ làm bạn thêm đau đớn hơn bạn sẽ càng nhanh mất sức và dễ sặc nước;

- Trong trường hợp bạn gặp sự cố lúc đang bơi, việc đầu tiên là phải báo cho người xung quanh biết nếu có, dù đang bơi ở chỗ nông hay sâu;

- Hãy cố gắng thả nổi người, thả lỏng cơ bắp. Bản chất cơ thể bạn khi xuống nước là sẽ nổi lên. Nếu không nghiêm trọng quá thì có thể vừa kêu cứu vừa bơi dịch chuyển vào chỗ an toàn hơn. Khi bị chuột rút trong nước cần tìm cách kéo dài cơ bị chuột rút, làm cho cơ bị co được thả lỏng và duỗi ra;

- Cần tìm cách lên bờ ngay, xoa bóp bộ phận bị chuột rút, giữ ấm, không tiếp tục bơi nữa;

- Tự cứu khi bị chuột rút trong nước là tự bản thân khắc phục kéo dài cơ bị chuột rút, làm cho cơ bị co được thả lỏng và duỗi ra. Xử lý đối với từng trường hợp cụ thể sau:

+ Chuột rút ở ngón tay: nắm chặt bàn tay, sau đó dùng sức xòe ra, làm lặp lại vài lần là khỏi.



Hình 38: (Nguồn: Internet)

+ Chuột rút ở cánh tay: thực hiện động tác co gập mạnh cánh tay. Cụ thể: nắm chặt tay lại, gập khuỷu tay hết cỡ, dùng sức vung cánh tay thật mạnh ra phía trước. Sau đó thả lỏng 1 thời gian 5 - 10 giây, và tiếp tục gập đi gập lại cánh tay với tư thế thả lỏng hơn.

+ Chuột rút căng chân hoặc đùi:

Hít một hơi dài, để chuẩn bị hụp xuống nước

Đứng tại chỗ, dùng tay với lấy $\frac{1}{2}$ bàn chân trên của chân bị chuột rút, dùng sức kéo ngược lên phía thân người khoảng 5-10 giây. Làm liên tục 2-3 lần sẽ hết.



Hình 39: (Nguồn: Internet)

+ Chuột rút ở bụng: Đây là hiện tượng chuột rút hiếm gặp hơn các trường hợp khác, chuột rút ở bụng do co thắt bất ngờ hoặc do nghiêng người quá giới hạn trong lúc bơi. Chuột rút ở bụng nếu xử lý không đúng cách sẽ rất nguy hiểm. Cách xử lý: Bình tĩnh, hít một hơi dài, gập bụng xuống sao cho đầu gần với đầu gối nhất, lấy sức vươn thẳng người lên và hóp bụng lại khoảng 5 - 10 giây. Sau đó thả lỏng từ từ và hít thở nhẹ nhàng. Thực hiện như vậy 3 - 5 lần thì các nhóm cơ ở vùng bụng sẽ được thả lỏng.

d) Cách phòng, chống chuột rút trong khi bơi

Sau đây là một số phương pháp đơn giản mà chúng ta hoàn toàn có thể thực hiện được để phòng, chống chuột rút:

- Trước khi xuống nước:

Chú ý uống đủ nước khi trời nắng nóng (nên pha ít muối, hay nhất là chuẩn bị sẵn ở nhà theo tỉ lệ: 1 muỗng cà phê muối/1 lít nước), càng cẩn thận nếu trước đó bạn nôn mửa say xe hay bị mất nước do một nguyên nhân khác.

Nhất thiết phải dành khoảng 15 phút để khởi động cơ thể:

+ Làm các động tác nhằm khởi động làm nóng cơ thể, khởi động kỹ các khớp và làm dãn căng các nhóm cơ. Có thể áp dụng các bài tập buổi sáng, nên tập 2 lần với cường độ khác nhau.

+ Tiếp theo khởi động các khớp theo thứ tự: khớp các đốt sống cổ, thẳng lưng, khớp hông (háng), các khớp gối, cổ chân, ngón bàn chân, các khớp vai, khuỷu, cổ tay, các ngón tay. Thực hiện vận động vận xoay vòng các khớp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.

+ Chạy cự ly ngắn (100m) chậm - nhanh dần - chậm dần và trở về trạng thái cân bằng

- Khi xuống nước:

Lúc tiếp xúc với môi trường nước, trong cơ thể sẽ diễn ra quá trình phản ứng với 3 giai đoạn:

+ Ưc chế (khoảng 10-15 phút): Mặc dù đã được khởi động để sẵn sàng thực hiện hoạt động bơi lội nhưng khi tiếp xúc với nước, cơ thể vẫn có phản xạ co mạch ngoại vi, huyết áp tăng nhẹ, tim đập nhanh lên, nhịp thở tăng và mạch cũng nhanh hơn. Nên bước xuống nước từ từ hoặc té nước lên người để thích nghi xong đó mới xuống nước.

+ Thích nghi: Đây là giai đoạn tiêu hao năng lượng, kéo dài khoảng 1-3 giờ tùy theo sức khỏe và sự rèn luyện của mỗi người. Lúc này, cơ thể đã bắt đầu thích nghi với môi trường nước, các biểu hiện ứ chế dần dần hết; nhịp tim, mạch, nhịp thở và huyết áp ổn định và trở về trạng thái ban đầu. Trong giai đoạn này, các động tác cần được phối hợp nhẹ nhàng, chính xác, thoải mái. Khi bơi, cần chú ý quan sát để tránh các vùng nước xoáy hoặc dòng nước chảy xiết. Không bơi quá xa bờ, xa các phương tiện cứu hộ;

+ Hồi phục (bù đắp): Lúc này, cơ thể đã tiêu hao nhiều năng lượng, cần được bù đắp phần năng lượng đã mất đi. Trên thực tế, người bơi sẽ thấy mỏi cơ, các động tác phối hợp rời rạc, không còn nhịp nhàng, báo hiệu cơ thể cần được nghỉ ngơi. Việc cố tiếp tục bơi sẽ dẫn đến hiện tượng chuột rút.

Khi cảm thấy mỏi cơ, người bơi cần giảm dần tốc độ, bơi vào gần bờ hoặc gần phương tiện cứu hộ, sau đó thả lỏng toàn thân trong tư thế nổi 3-5 phút rồi lên bờ. Trường hợp cảm thấy rét lạnh thì phải lên bờ ngay, tìm nơi kín gió hoặc có lửa để sưởi ấm; có thể uống một ít nước trà đường nóng.

- Khi lên bờ:

Tắm rửa lại bằng nước ấm trong phòng kín gió 5-10 phút. Lau khô người và mặc quần áo ấm ngay trong phòng. Chú ý lau khô tai, mũi, mắt. Sau đó nghỉ ngơi, thư giãn nếu mệt, nên uống một cốc trà đường nóng.

Có thể xem video hướng dẫn các kiến thức, kỹ năng xử lý khi bị chuột rút theo mã QR dưới đây:



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

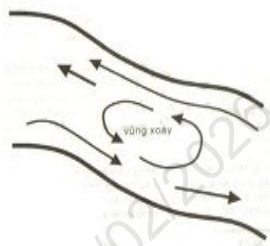
4.2. Kỹ năng xử lý khi đang bơi gặp vùng nước xoáy

a) Nhận thức về vùng nước xoáy

Dòng nước xoáy là hiện tượng thiên nhiên do hai dòng nước ngược chiều gặp nhau và cuốn vòng. Dòng nước xoáy là nguyên nhân hàng đầu gây ra đuối nước ở trẻ em. Vì vậy hiểu biết nguyên nhân, cơ chế hình thành và kỹ năng thoát khỏi xoáy nước khi bơi là cách bảo vệ tính mạng hiệu quả nhất cho trẻ em.

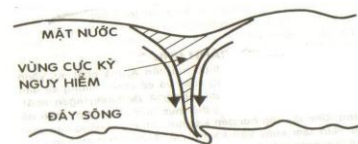
Có 2 cách tạo nên dòng nước xoáy:

- Do nước chảy thành 2 dòng ngược nhau. Chỗ giao nhau sẽ tạo thành xoáy nước (hình minh họa).



Hình 40: (Nguồn: Internet)

- Có thể do dưới đáy sông có một cái lỗ thông qua một dòng chảy khác, khu vực này sẽ tạo thành một vùng xoáy có lực hút rất mạnh tất cả các vật trên mặt nước xuống tận dưới đáy sông. Đây là một vùng xoáy cực kỳ nguy hiểm (hình minh họa).



Hình 41: (Nguồn: Internet)

b) Kỹ năng thoát hiểm khi gặp dòng nước xoáy

Chuyên gia (Phan)

NĂM CHẮC MẸO HAY TRÁNH NGAY NƯỚC XOÁY

Nguyên tắc: Người bơi bình tĩnh để quan sát hướng ra ngoài của vùng xoáy nước để tìm cách vượt khỏi ảnh hưởng của vùng xoáy.

Kỹ năng bơi thoát vùng xoáy nguy hiểm:

- Khi đang bơi, nếu gặp vùng nước xoáy, người bơi cần bình tĩnh, nắm chắc, dùng lòng tay và chân để chống sự cuốn hút xuống sâu của xoáy nước.
- Khi ở vị trí ngoài vùng xoáy nước lập tức nỗ lực thả tay bơi rời trườn sắp qua đầu để thoát ra xa vùng xoáy.
- Sau khi thoát khỏi xoáy nước vẫn dùng bơi ếch đứng để thở hít sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch nhẹ nhàng vào chỗ nông.

Nhớ là phải thật bình tĩnh và quan sát kỹ hướng ra đó nha ^^

Bơi sải

Bơi ếch

Hình 42: (Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

Nguyên tắc: Người bơi phải bình tĩnh để quan sát hướng ra ngoài của vòng xoáy nước để tìm cách vượt khỏi ảnh hưởng của vòng xoáy.

Kỹ năng bơi thoát vùng xoáy nguy hiểm:

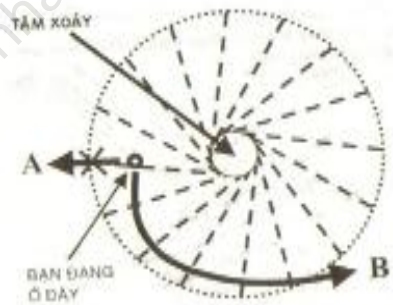
Khi đang bơi, nếu gặp vùng nước xoáy, người bơi cần bình tĩnh, nằm ngửa, dang rộng tay và chân để đề phòng sự cuốn hút xuống sâu của xoáy nước.

Khi ở vị trí ngoài vòng xoáy nước lập tức **bơi sải** (trườn sấp) để thoát ra xa vòng xoáy.

Sau khi thoát khỏi xoáy nước vận dụng **bơi ếch** đứng để thở hồi sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch nhẹ nhàng vào chỗ nông.

* **Trong trường hợp thứ nhất**, nếu gặp phải dòng nước xoáy do 2 dòng nước chảy ngược nhau tạo thành thì cần bình tĩnh, tỉnh táo để nhận biết hướng xoáy.

Ta không được bơi theo chiều mũi tên A cắt ngang hoặc bơi ngược vòng xoáy, mà phải bơi vòng theo mũi tên B nghĩa là theo vòng xoáy và ra xa dần theo chiều hướng xa dần tâm xoáy. Người ta thường nghĩ đường A là đường ngắn nhất, nhưng đó là đường khó thực hiện. Cho dù bạn bơi đến kiệt sức, nhưng khoảng cách giữa bạn đến tâm xoáy vẫn không đổi. Thậm chí bạn càng bơi, càng đi vào tâm xoáy mà không biết.



Hình 43: (Nguồn: Internet)

* **Trường hợp thứ hai**, nếu chúng ta gặp vùng xoáy mà do dưới dưới đáy sông có một cái lỗ thông qua một dòng chảy khác, khu vực này sẽ tạo thành một vùng xoáy có lực hút rất mạnh tất cả các vật trên mặt nước xuống tận dưới đáy sông. Đây là một vùng xoáy cực kỳ nguy hiểm.

Lúc này, người bơi phải bình tĩnh hít một hơi dài và lặn hẳn xuống cho chìm và tìm cách bơi thoát ra khỏi chỗ xoáy bằng hết sức lực có được của mình. Cần lưu ý xoáy hút tuy nguy hiểm nhưng cũng có nguyên tắc là càng xuống sâu tâm xoáy càng nhỏ lại, vùng nguy hiểm sẽ càng hẹp dần. Ta sẽ thoát ra dễ dàng hơn là ở trên mặt nước, là nơi có tâm xoáy to hơn.

4.3. Kỹ năng xử lý khi đang bơi gặp dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ

a) Nhận thức về dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ

Khái niệm: Là một dòng nước mạnh chảy từ bờ hướng ra biển. Sóng sẽ đánh và đưa nước biển vào bờ, nhưng khi nước biển được liên tục đưa vào bờ thì chúng tập hợp lại thành một dòng đi ngược ra biển. Dòng nước biển đi từ bờ ra biển này được gọi là dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ.

Nơi có dòng chảy xa bờ là vùng nước lặng, hầu như không có sóng.



Hình 44: (Nguồn: Internet)

Hình ảnh trên cho thấy một dòng chảy xa bờ. Trong thí nghiệm này, người ta rắc chất màu sát bờ biển, chất màu bị kéo ra xa bờ, chứng tỏ nơi đó dòng nước đi ngược từ bờ ra biển. Dòng nước ngược này có thể ổn định không thay đổi trong suốt cả tháng, cả năm. Tuy nhiên, chúng cũng có thể liên tục thay đổi mỗi vài giờ. Ở một số bãi biển, dòng nước ngược này không đi hướng ra biển mà chạy dọc theo bờ biển.

b) Sự nguy hiểm của dòng chảy xa bờ

Dòng chảy xa bờ được xem là một trong những nguy hiểm hàng đầu trên bờ biển. Nó là nguyên nhân của 80% các trường hợp cứu nạn và chết đuối khi tắm biển. Dòng chảy xa bờ có thể cực kỳ nguy hiểm vì nó kéo người biết bơi ra xa bờ làm cho người biết bơi kiệt sức khi cố bơi ngược dòng chảy xa bờ, rồi chết đuối. Bên cạnh đó, sự hoảng loạn khiến người bơi không còn khả năng phán đoán chính xác. Đối với người không biết bơi, dòng chảy xa bờ có thể kéo người đó ra chỗ sâu hơn dù người đó đang đứng ở mực nước ngang hông. Khi đó người không biết bơi sẽ hoảng loạn và có thể chết đuối.



Hình 45: (Nguồn: Internet)

Trong hình trên đây, nơi có sóng bạc đầu là nơi dòng nước đi từ biển vào gần bờ. Nếu chúng ta tắm biển nơi có sóng bạc đầu thì chúng ta sẽ được sóng đánh đưa vào bờ. Tuy nhiên nếu chúng ta di chuyển vào tắm chỗ lặng sóng (giữa hai mũi tên) là chúng ta rơi vào dòng chảy xa bờ. Dòng sông nhỏ này sẽ lập tức kéo phăng chúng ta ra xa khỏi bờ và đưa thẳng chúng ta ra biển. Như vậy, vùng có sóng là vùng nước an toàn, còn vùng lặng sóng chính là vùng nguy hiểm.

c) Cách nhận biết dòng chảy xa bờ

Dòng chảy xa bờ có một số dấu hiệu đặc trưng mà nếu quan sát cẩn thận, các nhân viên cứu hộ và người đi biển có thể dễ dàng nhận ra. Do vậy, trước khi xuống biển, chúng ta nên đứng từ trên cao và dành khoảng 5 -10 phút để nhận dạng dòng chảy xa bờ ngay trên bờ biển mà chúng ta sắp xuống tắm.

Dòng chảy xa bờ có màu khác biệt so với vùng nước xung quanh, thường là sậm màu hơn và đục hơn tùy theo góc chiếu của ánh mặt trời.



Hình 46: (Nguồn: Internet)

Dòng chảy xa bờ có mặt nước phẳng lặng hơn và ít sóng hơn. Nếu di chuyển vào chỗ lặng sóng thì chúng ta sẽ rơi vào dòng chảy xa bờ. Ngược lại, nơi biển có sóng bạc đầu thì chúng ta sẽ được sóng đánh đưa vào bờ.

Đôi khi chúng ta có thể thấy các mảnh vỡ hay bọt nước nổi trên mặt dòng chảy cuốn ra xa bờ và trôi ra biển. Trong khi đó, sóng bạc đầu sẽ đẩy các mảnh vỡ này vào bờ biển.

d) Kỹ năng thoát hiểm khi bị dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ

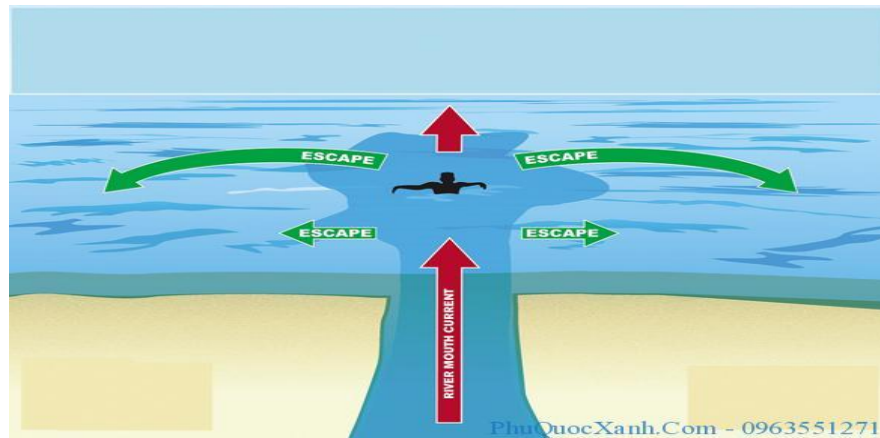
- Đối với những người tắm biển, đặc biệt đối với khách du lịch ở các nơi xa đến tắm biển, do chưa hiểu biết về dòng chảy xa bờ và các đặc điểm của bãi tắm, cho nên cần tìm hiểu các tiêu chuẩn an toàn của một bãi tắm, có thể bằng cách hỏi những người dân địa phương sống xung quanh bãi tắm, các nhân viên của đội cứu hộ cứu nạn hoặc đọc kỹ các biển cảnh báo được lắp đặt tại các điểm có khả năng dòng chảy xa bờ thường xuyên xuất hiện.

- Đối với những người khi bị dòng chảy xa bờ cuốn trôi thì cần phải nắm được các phương pháp phòng, chống theo các bước thực hiện sau đây:

(1) Không nên hoảng sợ và phải hết sức bình tĩnh.

(2) Cố gắng bơi thả trôi tự do xuôi theo dòng chảy xa bờ để tiết kiệm năng lượng, cấm không bơi ngược dòng chống lại dòng chảy xa bờ theo hướng ngược vào bờ.

(3) Để thoát khỏi sự ảnh hưởng của dòng chảy xa bờ, cần bơi thả lỏng để tìm thời cơ bơi lách qua trục của dòng chảy xa bờ về hai phía. Sau khi thoát khỏi dòng chảy xa bờ sẽ tìm cách bơi từ từ vào bờ.



Hình 47: (Nguồn: Internet)

(4) Nếu không bơi thoát khỏi dòng chảy xa bờ do dòng chảy xa bờ có độ xoáy, thì phải sử dụng phương pháp bơi thả nổi hoặc bơi đứng, đồng thời kêu cứu sự giúp đỡ của những người trên bờ hoặc nhân viên đội cứu hộ, cứu nạn bờ biển.

(5) Người bị nạn, nếu cảm thấy đuối sức không thể bơi được vào bờ thì phải kêu to và vẫy tay yêu cầu sự cứu hộ khẩn cấp từ trên bờ. Nếu người bị nạn sau khi lấy lại được sự bình tĩnh hoặc sau khi dòng chảy xa bờ đã yếu dần ở khu vực xa bờ, thì cố gắng bơi lách qua dòng chảy xa bờ và sau đó theo hướng thẳng vào bờ. Không nên hoảng sợ, vì biết rằng dòng chảy xa bờ sẽ chấm dứt và tiêu tán ở vùng nước sâu xa bờ.

- Đối với những người đang ở trên bờ hoặc chưa bị dòng chảy xa bờ tấn công cần phải thực hiện những điều sau đây:

(1) Phải thận trọng để mình không phải là nạn nhân tiếp theo của dòng chảy xa bờ.

(2) Cần tìm ngay đội tuần tra, cứu hộ cứu nạn bãi biển để giúp đỡ những người gặp nạn.

(3) Nếu không liên lạc được với đội tuần tra cứu hộ cứu nạn bãi biển, thì tìm người biết bơi giỏi hoặc người có kinh nghiệm đi biển nhiều để giúp đỡ cứu hộ người gặp nạn.

(4) Kêu to nói với nạn nhân về cách bơi thả lỏng, bơi đứng, không hoảng sợ sẽ có người giúp đỡ.

(5) Nếu có phao cứu sinh thì có thể ném phao xuống biển để hỗ trợ cho nạn nhân.

(6) Gọi khẩn cấp đến số điện thoại chuyên nghiệp của đội cứu hộ cứu nạn để giúp đỡ

CHƯƠNG 3

KỸ NĂNG CỨU ĐUỐI AN TOÀN

I. KỸ NĂNG TỰ CỨU

Trẻ cần nhanh chóng thực hiện các hành động sau:

- Kêu cứu thật to (nếu có thể), nắm 1 bàn tay và giơ lên.
- Bình tĩnh nín thở để không bị sặc, đợi nước đẩy nổi lên.

- Thực hiện kỹ thuật thả nổi để duy trì trạng thái an toàn và tiếp tục kêu cứu. Nếu không có ai, cần chủ động thực hiện kỹ thuật bơi tự cứu, tự thoát khỏi vùng nước nguy hiểm để bơi vào bờ. Tùy theo khả năng, sức khỏe để chọn kiểu bơi tự cứu hay bơi ếch, bơi sải phù hợp với bản thân để thực hiện việc tự cứu.

II. KỸ NĂNG CỨU ĐUỐI GIÁN TIẾP

Là sử dụng các dụng cụ cứu đuối sẵn có (phao, dây, gậy, quần áo, các vật có thể nổi trên nước,...) để cứu người bị đuối nước khi họ vẫn còn đang tỉnh. Tùy theo tình hình, tính chất của mỗi trường hợp cụ thể mà người cứu đuối lựa chọn phương án cứu để phù hợp, an toàn và hiệu quả.

1. Trình tự cứu đuối, 5 bước cần học:

- Bước 1: Hô, gọi, tìm người giúp đỡ (Cứu; Có người đang bị đuối nước...)
- Bước 2: Trấn an, động viên nạn nhân (Tôi có thể giúp gì? Tôi sẽ cứu bạn...)
- Bước 3: Tìm, lấy dụng cụ cứu đuối (Gậy, sào, phao, các vật nổi...)
- Bước 4: Cứu người bị nạn vào bờ.
- Bước 5: Giúp người bị nạn ra khỏi mặt nước và chăm sóc nạn nhân.

2. Các kỹ thuật cứu đuối

- Cứu đuối bằng cách đưa vật nổi (cây, gậy, sào, quần áo...)
- Cứu đuối bằng cách ném vật nổi (phao, can, bóng...)
- Cứu đuối bằng cách ném dây...

2.1. Cứu đuối bằng cách đưa vật nổi

Bạn thấy ai đó đang hoảng loạn ở dưới nước, sát mép nước hoặc cách mép nước khoảng 2m; các bước (viết tắt B1, B2...).

B1: Hô, gọi, tìm người giúp đỡ (Có người đang gặp đuối nước...)

B2. Hét lên: 'Nhìn tôi này, Giữ bình tĩnh, Đạp chân.'

B3: Bạn có thể giúp đỡ bằng cách: Tìm kiếm một vật để tiếp cận nạn nhân, một cây sào, một cành cây, một phao ống tại bể bơi, quần hoặc áo...

B4. Nằm xuống gần mép nước, Hét lên: 'Hãy nắm lấy sào/gậy/phao ống... của tôi bằng hai tay'. Đưa vật cứu hộ về phía một bên của nạn nhân để người đó có thể thấy và kéo nạn nhân vào bờ an toàn.

B5. Giúp người bị nạn ra khỏi mặt nước, sau đó chăm sóc nạn nhân (Hình 48)



Hình 48

2.2. Cứu đuối bằng cách ném vật nổi

Bạn thấy ai đó đang hoảng loạn ở dưới nước, cách mép nước khoảng 5 mét.

B1: Hô, gọi, tìm người giúp đỡ (Có người đang gặp đuối nước...)

B2. Hét lên: ‘Nhìn tôi này, Giữ bình tĩnh, Đạp chân’

B3. Bạn có thể giúp đỡ bằng cách: Tìm kiếm một vật nổi để ném, một quả bóng, một can nhựa, một phao ở bể bơi.

B4. Đứng cách mép nước một bước, Hét lên: ‘Hãy nắm lấy quả bóng/can/phao bằng hai tay và ôm chặt vào ngực của bạn’. Ném quả bóng/can/phao về trước mặt nạn nhân, Hét lên: ‘Hãy đạp chân và bơi về phía tôi’.

B5. Giúp người bị nạn ra khỏi mặt nước, sau đó chăm sóc nạn nhân (Hình 49).



Hình 49

2.3. Cứu đuối bằng cách ném dây

Bạn thấy ai đó đang hoảng loạn ở dưới nước, cách mép nước khoảng 5-6 mét.

B1: Hô, gọi, tìm người giúp đỡ (Có người đang gặp đuối nước...)

B2. Hét lên: ‘Nhìn tôi này, Giữ bình tĩnh, Đạp chân.’

B3. Bạn có thể giúp đỡ bằng cách: Tìm kiếm một vật để ném, bạn nhìn thấy một sợi dây.

B4. Đứng cách mép nước một bước. Cuộn sợi dây vào một tay của bạn, tay kia giữ đầu còn lại của sợi dây. Hét lên: ‘Hãy nắm dây bằng hai tay’ và ném phần dây đã cuộn qua vai nạn nhân. Hét lên: ‘Đạp chân và giữ đầu trên mặt nước’, sau đó quỳ một gối xuống và kéo nạn nhân vào bờ an toàn.

B5. Giúp người bị nạn ra khỏi mặt nước, sau đó chăm sóc nạn nhân (Hình 50a và 50b).



Hình 50a và hình 50b



(Nguồn: Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”)

3. Kỹ năng cứu đuối trực tiếp an toàn

Cứu đuối trực tiếp là một hành động khó, nguy hiểm đặc biệt khi gặp tình huống người bị đuối nước ở vùng nước sâu, vùng nước xoáy, vùng nước chảy xiết.

Việc cứu đuối trực tiếp chỉ dành cho đội cứu hộ chuyên nghiệp được đào tạo bài bản, có đủ sức khỏe, kiến thức kỹ năng mới có thể thực hiện thành công việc cứu đuối trực tiếp ở tình huống vụ đuối nước phức tạp, nguy hiểm. Vì vậy, hành động cứu đuối trực tiếp được khuyến cáo đối với những người không đủ năng lực, khả năng, đặc biệt là học sinh. Học sinh thì tuyệt đối không được thực hiện việc cứu đuối trực tiếp trong những tình huống mà bản thân cảm thấy nguy hiểm, không an toàn tính mạng của bản thân.

3.1. Cứu đuối trực tiếp trong trường hợp an toàn cho bản thân

Trong một số trường hợp, người bình thường chưa được đào tạo chuyên nghiệp về cứu hộ, cứu nạn hoặc học sinh từ 17 tuổi trở lên, biết các kiến thức, kỹ năng về bơi, cứu đuối vẫn có thể thực hiện việc cứu đuối trực tiếp ở một số tình huống và nếu an toàn, ví dụ:

- Khi thấy trẻ nhỏ ngã trong các chum, lu, vại, xô, chậu đựng nước,...
- Khi thấy học sinh, người bị đuối nước ở vùng nước nông, mức nước chỉ ở ngang ngực người thực hiện việc cứu đuối trực tiếp (vùng nước mà bản thân người thực hiện cứu đuối hiểu rõ về địa hình như ao trong gia đình, hoặc ao, hồ chứa nước gần nhà), có thể lợi ra để túm, bắt kéo người bị đuối nước đưa lên bờ.

3.2. Cảnh báo nguy hiểm

Học sinh, học sinh tuyệt đối không được tự ý thực hiện việc cứu đuối trực tiếp ở những tình huống người bị đuối nước xa bờ, bị đuối nước ở vùng nước nguy hiểm.

4. Quy trình sơ cấp cứu ban đầu

Có nhiều trường hợp người bị nạn đuối nước hoặc gặp các tai nạn, thương tích khác ở mức độ nặng như không còn thở, ngừng tim, ngừng mạch, tuy nhiên vẫn còn trong khoảng thời gian vàng cấp cứu, nếu việc cấp cứu ban đầu được thực hiện kịp thời, đúng cách có thể giành lại sự sống cho người bị nạn. Việc sơ cấp cứu là hành động khó, tuy nhiên nếu được trang bị đầy đủ kiến thức, kỹ năng thì giáo viên, học sinh trong các tình huống cụ thể vẫn có thể thực hiện việc sơ cấp cứu ban đầu đạt được hiệu quả. Khi đã đưa trẻ bị đuối nước lên bờ an toàn:

- Nếu trẻ tỉnh táo thì đặt trẻ nằm đầu thấp, nghiêng sang một bên, kiểm tra và lấy dị vật trong miệng (nếu có), sau đó ủ ấm cho trẻ, trấn an tinh thần và chuyển đến cơ sở y tế để theo dõi. (Hình 51)



Hình 51

- Nếu trẻ bất tỉnh, thở yếu hoặc ngừng thở, ngừng tim: Tiến hành hồi sức tim, phổi đúng kỹ thuật và kiên trì, Sau khi trẻ hồi tỉnh cần ủ ấm và chuyển cơ sở y tế để theo dõi.

Việc thực hiện sơ cấp cứu ban đầu khuyến cáo không được thực hành thử trên người, đặc biệt các em học sinh không được thực hành với nhau, mà chỉ được thực hành trên hình mô phỏng. *Việc thực hiện trên người thật chỉ khi có người đó gặp tai nạn.*

Trong khuôn khổ, giới hạn nhất định, tài liệu này chỉ giới thiệu một số nội dung chính, cơ bản để quý thầy, cô nghiên cứu, thực hành và truyền tải, hướng dẫn cho học sinh của mình.

4.1. Mục đích và tầm quan trọng của sơ cấp cứu

- Mục đích

- + Cứu sống nạn nhân.
- + Ngăn không cho tình trạng xấu đi.
- + Thúc đẩy quá trình hồi phục

- Tầm quan trọng của sơ cấp cứu

- + Quyết định sự sống chết của người bị nạn
- + Phục hồi chức năng hay tàn tật vĩnh viễn
- + Thời gian là tối quan trọng trong sơ cấp cứu.

- Khi ta là người đầu tiên có mặt ở hiện trường, ta phải làm gì?
 - + Sơ cấp cứu nạn nhân.
 - + Gọi người trợ giúp.
 - + Gọi cấp cứu 115.

4.2. Nhận biết dấu hiệu ngừng tim, ngừng thở

- Mất ý thức: xuất hiện sau khoảng 10 giây sau khi ngừng tuần hoàn, giãn cơ hoàn toàn làm cho nạn nhân ngã vật xuống.
- Ngừng thở xuất hiện sau khi ngừng tim khoảng 20-60 giây.
- Mất mạch cảnh và mạch bẹn.
- Đồng tử hai bên giãn và không có phản xạ với ánh sáng. Xuất hiện từ vài giây đến một phút sau khi ngừng tuần hoàn.
- Mất tiếng tim.

4.3. Các bước tiến hành sơ cấp cứu

Sau khi làm cho hiện trường an toàn và đưa nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm, người sơ cấp cứu thực hiện các bước hồi sức theo 3 chữ cái đầu tiên là ABC:

A - Air ways: Khai thông đường thở, kiểm tra hơi thở (*tuyệt đối không được vác, sóc ngược người bị đuối nước trên vai chạy*).

B - Breathing: Hô hấp nhân tạo (thổi 2 hơi).

C - Circulation: Tuần hoàn (ép tim ngoài lồng ngực – ép tim 30 lần).

Cụ thể như sau:

Bước 1: A - Khai thông đường thở

Trước tiên phải đưa nạn nhân vào nơi bằng phẳng không có gió lạnh, ít người, thoáng khí, cởi lỏng quần áo, sau đó kiểm tra phản hồi xem nạn nhân còn thở hay không, bằng cách áp má mình vào gần mũi nạn nhân, 1 tay đặt lên bụng nạn nhân kiểm tra phản ứng. (Hình 52)



Hình 52



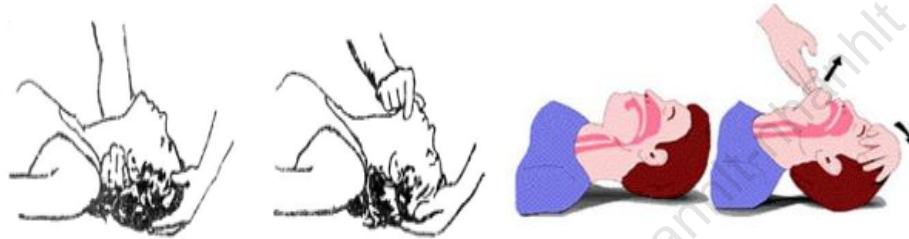
Hình 53

Nếu nạn nhân ngừng thở tiến hành mở đường thở: Dùng ngón tay cuốn băng hoặc dùng khăn móc sạch dị vật, đờm nhớt ở miệng và mũi ra, nếu miệng ngậm chặt quá thì phải cạy miệng, dùng hai ngón tay cái đẩy từ sau ra trước, cùng lúc đó hai ngón trỏ và ngón cái đẩy cằm dưới để mở rộng hai hàm răng của người bị đuối, sau đó móc sạch dị vật, đờm nhớt. (Hình 53)

Bước 2: B - Hô hấp nhân tạo

- *Thứ nhất:* Sau khi thực hiện bước 1 khai thông đường thở xong, người cứu hộ quỳ gối trước mặt bên đầu nạn nhân, luồn một tay dưới cổ để nâng đầu nạn nhân. Sau đó đặt ngón tay cái vào góc miệng và kéo hàm dưới vừa nhấc lên cao. Tay trái đẩy đỉnh đầu nạn nhân ngửa ra phía sau theo thế “cằm chỉ thiên”. Có thể lót dưới bả vai nạn nhân gối cao hoặc mền cuộn tròn. (Hình 54)

Ghi chú: “cằm chỉ thiên” sẽ làm cho đường khí quản không bị gấp khúc tạo cho công việc cấp cứu được dễ dàng.



Hình 54

- *Thứ hai:* Dùng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay trái bịt chặt mũi nạn nhân lại. Có thể dùng một miếng vải mỏng đặt lên miệng nạn nhân cho người cứu hộ cảm thấy yên tâm hơn.

- *Thứ ba:* Cách hà hơi thổi ngạt. (Hình 55)

+ Người cứu hộ hít sâu không khí vào ngực và áp miệng mình thổi vào miệng nạn nhân cho đến khi thấy lồng ngực nạn nhân nhô lên (khoảng 5 giây)

+ Khi lồng ngực nạn nhân nhô lên cao, ta lấy miệng ra để không khí từ phổi thoát ra ngoài

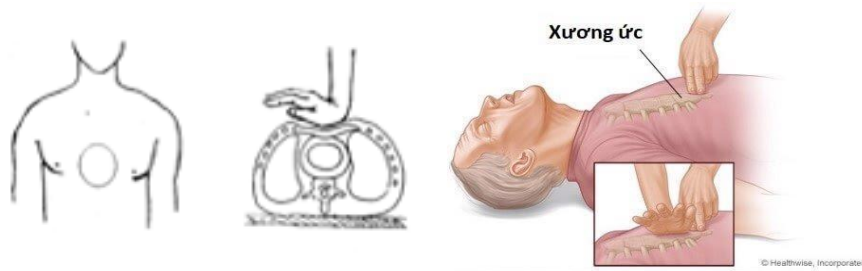
+ Thực hiện 20 lần trong 1 phút, đối với trẻ em thì số lần nhiều hơn, thời gian hà hơi thổi ngạt từ 3-5 phút tùy theo tình hình hồi phục của nạn nhân



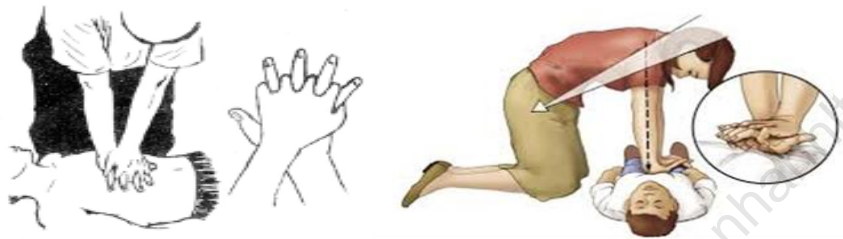
Hình 55

Bước 3: C – Tuần hoàn

Người cứu hộ đặt hai bàn tay chồng lên nhau (khoảng 1/3 dưới) trên xương ức của nạn nhân, quỳ gối, hai cánh tay thẳng. Vai – cánh tay – bàn tay, hợp thành một đoạn thẳng vuông góc với lồng ngực của nạn nhân. (Hình 56, 57)

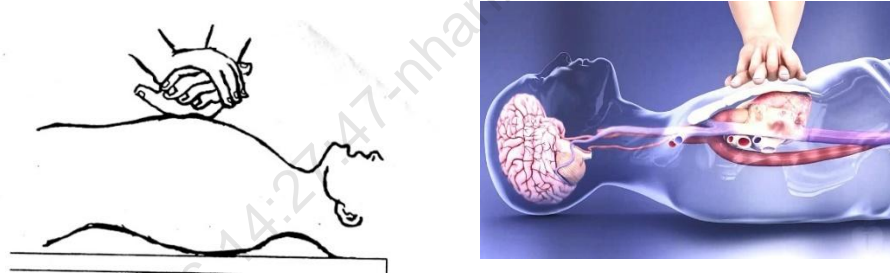


Hình 56



Hình 57

- Ép mạnh lồng ngực bằng sức nặng của cơ thể người cứu hộ xuống xương ức của nạn nhân, làm cho xương ức cùng lồng ngực của nạn nhân bị lún xuống khoảng từ 2 – 3cm. Mỗi đợt ấn là 15 cái trong 10 giây. (Hình 57; 58)



Hình 58

Như vậy, cứ mỗi 15 giây, người cứu hộ sẽ thực hiện một chu kỳ gồm 2 hơi thổi và 30 cái ấn tim. Tiếp tục thực hiện thêm 3 chu kỳ nữa rồi kiểm tra nạn nhân trở lại. Nếu chưa hồi phục cứ tiếp tục kiên trì thực hiện việc hô hấp và cứu vài phút kiểm tra lại một lần.

Ấn tim phải đều và nhịp nhàng, khoảng 60 đến 80 lần trong 1 phút và xen kẽ với việc thổi ngạt. Tức là cứ 2 lần thổi là 30 lần ấn tim (ấn tim thì không thổi và ngược lại: thổi thì không ấn tim). Sau mỗi lần ấn tim, nhấc nhẹ tay lên cho lồng ngực trở lại vị trí bình thường.

Một cấp cứu viên: Ta thực hiện các bước sau:

- Đặt nạn nhân nằm ngửa, cấp cứu viên quỳ thẳng gối bên hông nạn nhân chân ngang vai nạn nhân, dùng tay kiểm tra xương ức.

- Đặt ngón tay áp út lên chỗ thấp nhất của xương ức, kế tiếp ngón giữa và ngón trỏ. Sau khi kiểm tra chính xác vị trí đặt gót bàn tay kia kế bên ngón trỏ, rút tay kiểm tra vị trí và đặt gót bàn tay đó lên mu bàn tay kia, các ngón tay lồng vào nhau.

- Giữ cánh tay thẳng, vuông góc với xương ức, ấn sâu khoảng 4cm - 5cm, khi ấn không được nhún tay lên (nếu trong quá trình thực hiện lỡ nhấc tay lên thì cấp cứu viên phải kiểm tra lại vị đặt tay cho chính xác như ban đầu).

- Sau đó cấp cứu viên thực hiện như sau: Ấn ngực 30 lần thổi 2 hơi và tiếp tục kiểm tra lại mạch và nhịp thở, lúc này có thể xảy ra 2 trường hợp như sau:

+ Nếu không thở thì tiếp tục thổi hơi (thổi 1 đếm 5).

+ Nếu không mạch thì tiếp tục ép tim (ấn 30 thổi 2).

Cả hai trường hợp trên, sau khi thực hiện 1 phút nên kiểm tra lại nếu vẫn chưa hồi phục thì tiếp tục thực hiện cho đến khi nhân viên y tế đến. Nếu có thở, có mạch thì kiểm tra lại toàn thân và trả nạn nhân về tư thế hồi phục.

Hai cấp cứu viên:

Tư thế thực hiện: Hai người ngồi đối diện nhau, người thổi ngạt quỳ ngang vai, người ép tim quỳ ngang ngực nạn nhân.

Thực hiện: Ấn ngực 30 lần thổi hơi 2 lần

- Người ấn tim vừa ấn vừa đếm: 1,2,3,4,5,...30 Thổi 2 hơi (Người thổi hơi thổi). Sau đó kiểm tra lại mạch và thở, nếu vẫn không mạch không thở thì 2 cấp cứu viên có thể hoán đổi vị trí và tiếp tục thực hiện.

+ CPR cho trẻ em trên 12 tuổi: Tiến hành thực hiện như người lớn.

+ CPR cho trẻ em dưới 12 tuổi: Tiến hành thực hiện như người lớn nhưng khi ấn ngực chỉ dùng 1 tay và ấn sâu khoảng 2,5cm- 3,5cm.

+ CPR cho trẻ sơ sinh đến 1 tuổi: Tiến hành thực hiện như người lớn nhưng khi ấn ngực chỉ dùng 2 ngón tay (ngón trỏ và ngón giữa) ấn sâu khoảng 1,5cm- 2,5cm và ấn ngực 5 lần thổi hơi 1 lần.

* Tư thế hồi phục: Tư thế này bảo vệ lưỡi không tụt xuống thành sau họng và giúp dịch chảy từ miệng ra làm giảm nguy cơ hít phải dịch dạ dày.

+ Co 1 chân của nạn nhân lên, tay cùng bên gấp lại, bàn tay đặt lên ngực, tay còn lại (phía bên cấp cứu viên) gấp tạo thành 1 góc so với thân người lòng bàn tay để lên.

+ Cấp cứu viên quỳ đối diện bên tay gấp của nạn nhân dùng hai tay đặt trên vai và hông nạn nhân lật qua phía bên cấp cứu viên.

+ Nâng cằm, ngửa đầu để thông đường thở, lấy bàn tay đặt trên ngực lúc ban đầu để sát cằm, điều chỉnh tay chân cho phù hợp.

+ Theo dõi, kiểm tra mạch và nhịp thở của nạn nhân trong khi chờ nhân viên y tế

Lưu ý khi hô hấp nhân tạo:

- Đừng mất can đảm, đừng nản lòng. Phải kiên nhẫn làm trong nhiều giờ, nếu cảm thấy còn có hy vọng cứu sống được. Trường hợp nếu thấy các phân môi,

vai, lưng, bụng, ngón tay... bị bầm tím thì đành chịu, coi như hết hy vọng cứu sống. Đừng hô hấp nữa! vô ích.

- Nếu có nhiều người đứng chung quanh, hãy nhờ họ cởi quần áo cho nạn nhân, xoa bóp và đắp ấm cho nạn nhân, nhưng vẫn phải tiếp tục hô hấp bình thường.

- Không nên cho nạn nhân uống nước, chỉ khi nào nạn nhân có dấu hiệu tỏ ra rằng nạn nhân đã được cứu sống thì có thể cho nạn nhân uống một chút nước nóng, nhưng phải thật từ từ. Cấm tuyệt đối không được cho nạn nhân uống rượu.

- Cho người đi gọi ngay cấp cứu hoặc chuyển đến bệnh viện đa khoa càng sớm càng tốt.

nhanhlt-03/02/2026 14:27:47-nhanhlt-nhanhlt-nhanhlt

CHƯƠNG 4

TẬP HUẤN HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CHO TRẺ EM

I. XÁC ĐỊNH ĐỐI TƯỢNG TẬP HUẤN

- Giảng viên (cán bộ quản lý giáo dục, cán bộ tuyên truyền, giáo viên các nhà trường, đoàn thanh niên... là những người sẽ trực tiếp giảng dạy cho trẻ em tại cộng đồng hoặc trong các nhà trường).

- Trẻ em tại cộng đồng dân cư, trong các trường học.

- Người có trách nhiệm quản lý, giám sát, chăm sóc, bảo vệ trẻ em.

Mỗi đối tượng khác nhau sẽ lựa chọn phương pháp, khối lượng kiến thức, kỹ năng truyền đạt khác nhau.

II. XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT ĐƯỢC CỦA KHOÁ TẬP HUẤN

1. Mục tiêu, yêu cầu chung cho mọi đối tượng

- Giảng viên phải chuẩn bị kỹ giáo án, tài liệu trước khi lên tập huấn.

- Đối tượng tập huấn nắm chắc được kiến thức, kỹ năng về phòng, chống đuối nước.

- Có khả năng vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã được tập huấn trong phòng, chống đuối nước.

- Đối tượng tập huấn tham gia tích cực, trách nhiệm, được bảo đảm các điều kiện tham gia khoá tập huấn hiệu quả.

2. Mục tiêu cụ thể

2.1. Với cán bộ được đào tạo trở thành giảng viên

- Hiểu đúng về tai nạn đuối nước và phương pháp phòng, chống đuối nước.

- Có kỹ năng cơ bản, khoa học trong xử lý các tình huống đuối nước.

- Nắm được phương pháp và có khả năng tổ chức các hoạt động trong buổi lên lớp.

2.2. Với trẻ em tại cộng đồng dân cư, trong các trường học

- Giúp các em nhận thức đúng, đầy đủ về các nguy cơ khi vui chơi, hoạt động trong các môi trường nước.

- Hình thành ở trẻ những hiểu biết cơ bản về kỹ năng an toàn trong môi trường nước và tuân thủ các quy định khi vui chơi giải trí, học tập bơi lội, tham gia giao thông đường thủy nội địa.

- Giúp trẻ học được một số kỹ năng vận động để sống sót trong môi trường nước như khả năng nín thở, điều hòa nhịp thở, thở trong nước.

- Phát triển bước đầu một số tố chất tinh thần và thể lực cho trẻ, không sợ nước, nhanh nhẹn, khả năng phối hợp vận động, linh hoạt, mềm dẻo.

- Góp phần giáo dục các phẩm chất tâm lý: Bạo dạn, tự tin, vượt khó, tính kỷ luật, ham thích vận động của trẻ.

2.3. Với người có trách nhiệm quản lý, giám sát, chăm sóc, bảo vệ trẻ em

- Trang bị các kiến thức cơ bản về đuối nước và phòng, chống đuối nước, đặc biệt là các nguy cơ đuối nước ở trẻ em và những vấn đề cần lưu ý trong công tác phòng, chống đuối nước cho trẻ em.

- Đề cao vai trò trách nhiệm của gia đình, nhà trường, cơ quan tổ chức nhà nước, tổ chức xã hội và người lớn trong việc chăm sóc, bảo vệ trẻ em nói chung và phòng, chống đuối nước cho trẻ em.

III. XÁC ĐỊNH THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM TỔ CHỨC CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN

Tuỳ theo mục đích yêu cầu của khoá tập huấn, Ban tổ chức sẽ lựa chọn thời gian, địa điểm tập huấn phù hợp. Để bảo đảm chất lượng đào tạo, cần xây dựng các biểu mẫu đánh giá trước và sau đối với học viên. Lưu ý:

- Đào tạo trở thành giảng viên.

Mỗi bài giảng cần tối thiểu 45 phút để giúp họ có thời gian trao đổi với giảng viên chính về các kiến thức liên quan, hình thành kỹ năng sư phạm và rèn luyện các kỹ năng thực hành đạt chuẩn.

Địa điểm tập huấn: cần tổ chức trong hội trường dưới hình thức lớp học đối với giờ giảng lý thuyết. Đối với phần thực hành các kỹ năng, cần không gian đủ rộng để thực tập như bãi đất trống, sân trường... bảo đảm an toàn.

- Với trẻ em tại cộng đồng dân cư, trong các trường học.

Thời gian tổ chức là ban ngày, ngày cuối tuần hoặc thời gian học ngoại khoá ở trường. Thời lượng tập huấn tối thiểu 45 phút theo yêu cầu của từng bài học và điều kiện thời gian cho phép.

Địa điểm tập huấn: có thể trong lớp học, trong nhà, khu đất rộng hoặc tại các bể bơi. Tuy nhiên, nếu tổ chức ngoài lớp học, tại khu vực bể bơi cần tăng thêm cán bộ để quản lý, giám sát các em. Thông thường nhóm 10 -15 em cần có một người lớn giám sát.

- Với người có trách nhiệm quản lý, giám sát, chăm sóc, bảo vệ trẻ em.

Thời gian tổ chức là ban ngày, ngày cuối tuần, buổi tối. Thời lượng tập huấn tối thiểu 45 phút theo yêu cầu của từng bài học và điều kiện thời gian cho phép.

Địa điểm tập huấn: có thể trong nhà, trong trường học, khu vực sinh hoạt cộng đồng.

IV. XÂY DỰNG DANH MỤC CÁC NỘI DUNG CẦN CHUẨN BỊ VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN ĐỂ TỔ CHỨC KHOÁ TẬP HUẤN

- Giáo án, bài giảng điện tử, tư liệu cần thiết cho bài giảng (tranh ảnh, phim tư liệu, video hướng dẫn của chương trình, tài liệu, số liệu).

- Triệu tập học viên.

- Chuẩn bị giáo cụ: máy chiếu, màn chiếu, máy tính, micro, loa đài, giấy, bút dạ, bút điều khiển slide powerpoint, bảng viết hoặc bảng trắng, thẻ di chuyển để treo, dán các ý kiến của học viên, áo phao, vật nổi, ma nơ canh để thực hành hồi sức cấp cứu, gậy, dây thừng....

- Bảo đảm âm thanh, ánh sáng cho lớp học

- Bàn, ghế, nước uống, đồ ăn giữa giờ (nếu làm nửa ngày).

- Dự kiến nguồn nhân lực tham gia khoá tập huấn như ban tổ chức, giảng viên, trợ giảng.

- Dự kiến nguồn kinh phí cần thiết cho khoá tập huấn.

- Xác định các chủ thể cần phối hợp để tổ chức khoá tập huấn thành công và trao đổi, thống nhất với các chủ thể về quyền lợi, trách nhiệm, nghĩa vụ, đối tượng, nội dung, hình thức, phương pháp, thời gian, địa điểm, các điều kiện bảo đảm cho khoá tập huấn.

- Dự kiến thời gian phù hợp (ngày, giờ), địa điểm tập huấn (trong nhà, ngoài trời). Lưu ý cần kiểm tra thông tin dự báo thời tiết vào thời điểm dự kiến tổ chức, tránh trùng lặp với các sự kiện lớn khác của địa phương.

- Xây dựng kế hoạch và trình lãnh đạo có thẩm quyền phê duyệt.

V. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH TẬP HUẤN

Kế hoạch cần bảo đảm đúng thể thức của một văn bản hành chính theo quy định của Nhà nước.

Nội dung bản Kế hoạch:

- Tên kế hoạch: “Tập huấn Kỹ năng an toàn trong môi trường nước dành cho....”.

- Mục đích, yêu cầu: cần bám sát đối tượng cần tập huấn và mục tiêu cần đạt được của khoá tập huấn.

- Nội dung cụ thể của khoá tập huấn: nêu rõ nội dung lý thuyết và thực hành.

- Đối tượng tập huấn: số lượng học viên mỗi khoá và đặc điểm đối tượng tham gia khoá tập huấn cần triệu tập (độ tuổi, nghề nghiệp, mối quan hệ với trẻ em...), tổng số học viên cho chương trình (nếu tổ chức nhiều khoá).

- Thời gian, địa điểm khoá tập huấn: số khoá tập huấn, thời lượng mỗi khoá tập huấn, thời gian cụ thể diễn ra khoá tập huấn. Lưu ý, để chương trình có sự tham gia đầy đủ và hiệu quả, thời gian tổ chức tập huấn và thời gian ban hành kế hoạch cần đủ dài để các bên sắp xếp công việc, lên kế hoạch tham gia chu đáo.

- Thành lập Ban Tổ chức
- Tổ chức thực hiện
- + Nêu rõ trách nhiệm, phân công việc của các chủ thể tham gia tổ chức khoá tập huấn.

+ Nêu rõ các cơ quan thông tin truyền thông mời dự đưa tin bài và nhiệm vụ của cơ quan thông tin truyền thông. Lưu ý, để hoạt động thông tin, truyền thông đạt được mục tiêu, yêu cầu đề ra, ban tổ chức cần chuẩn bị tờ thông tin để cung cấp cho cơ quan thông tin truyền thông tại buổi lễ khai mạc.

+ Cử cán bộ làm đầu mối tiếp nhận các thông tin để báo cáo ban tổ chức trong quá trình chuẩn bị, triển khai khoá tập huấn.

VI. TRÌNH TỰ TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN

1. Chương trình khai mạc

- Đón tiếp đại biểu, học viên và cung cấp tờ thông tin (nếu có báo chí tham gia) về khoá tập huấn: kéo dài 30 - 60 phút trước khi bắt đầu chương trình khai mạc.

- Ổn định tổ chức lớp đại biểu, học viên về dự khoa tập huấn.
- Tuyên bố lý do, giới thiệu đại biểu, mục đích của Khóa tập huấn.
- Phát biểu khai mạc của Ban Tổ chức.
- Phát biểu của đại biểu khách mời.
- Chụp ảnh lưu niệm Ban tổ chức, đại biểu khách mời và học viên.
- Thời gian khai mạc: 15-30 phút.

2. Chương trình tập huấn

- Chia học viên thành các nhóm 6-10 người/nhóm (đối với khoá tập huấn dành cho giảng viên và trẻ em với số lượng 20 - 40 người/khoá).

- Phân công giảng viên và trợ giảng phụ trách nhóm: tùy theo số nhóm để bố trí giảng viên, trong đó 01 giảng viên phụ trách một nhóm không quá 10 người.

- Kiểm tra hiểu biết của học viên về nội dung tập huấn thông qua đặt các câu hỏi và phát phiếu hỏi đã được chuẩn bị trước.

- Tiến hành tập huấn theo kịch bản đã xây dựng. Lưu ý đối với lớp đào tạo đối tượng học viên là trẻ em.

+ *Dạy trẻ em lý thuyết*: dùng tranh ảnh, các hình ảnh động để minh họa, thực hành sử dụng áo phao, vật nổi, đặt tình huống khi trẻ bị tụt chân xuống hồ nước, ngã xuống ao, hồ hướng dẫn kỹ năng và giải thích các nội dung cần giáo dục trẻ em.

Đưa ra các tình huống cụ thể nhằm kích thích suy nghĩ dựa trên vốn kinh nghiệm hiểu biết của mình để giải quyết vấn đề đặt ra có liên quan đến nội dung cần giáo dục trẻ.

Ngoài việc trò chuyện, quan sát tranh ảnh, nghe kể chuyện, đọc thơ, làm thơ, hát múa... giáo viên/ trợ giảng cần đặc biệt chú ý tổ chức tốt các trò chơi cho học viên, hoặc thông qua diễn kịch, báo tường.... Đặc biệt qua trò chơi đóng vai các em có thể học kỹ năng cần thiết nhanh chóng.

Thảo luận, đặt câu hỏi, giải đáp thắc mắc.

+ *Dạy trẻ em thực hành*: kiểm tra động tác và cả lớp góp ý. Cần bảo đảm đủ số lượng giảng viên và phụ trách giám sát, hướng dẫn các em để bảo đảm chất lượng và an toàn cho lớp học.

Kết thúc tập huấn: có nhận xét đánh giá (qua hỏi - đáp hoặc bảng đánh giá được in sẵn phát cho học viên); Cảm ơn, khen thưởng hoặc tuyên dương điển hình (nếu có). Đồng thời, giảng viên cần có thông điệp chốt, dặn dò, nhắc nhở và kết thúc chương trình./.

nhanhlt-03/02/2026 14:27:47-nhanhlt-nhanhlt-nhanhlt

CHƯƠNG 5

CÔNG TÁC TỔ CHỨC LỚP DẠY BƠI AN TOÀN CHO TRẺ EM

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU KHI TỔ CHỨC DẠY BƠI AN TOÀN CHO TRẺ EM

1. Mục đích

- Phổ biến, tuyên truyền cho học kiến thức an toàn trong môi trường nước lợi ích, tác dụng của học bơi.
- Hướng dẫn cho trẻ em kỹ năng bơi an toàn, kỹ năng xử lý khi gặp tình huống nguy hiểm trong nước.
- Hướng dẫn cho trẻ em ý thức tự bảo vệ mình và cứu người khác bị nguy hiểm trong môi trường nước cũng như sự kiên trì, nỗ lực, quyết tâm, sự hứng thú, ham thích hoạt động dưới nước, góp phần giáo dục các phẩm chất, tâm lý như: mạnh dạn, tự tin, vượt khó, tính kỷ luật, yêu thích vận động, rèn luyện kỹ năng sống,...

2. Yêu cầu

- Trẻ em nắm vững được các kiến thức an toàn trong môi trường nước để phòng tránh đuối nước; Biết bơi an toàn, thực hành các kỹ năng an toàn trong môi trường nước; Biết kỹ năng cứu đuối an toàn.
- Lớp dạy bơi phải được tổ chức khoa học, đúng quy định đảm bảo yêu cầu về chuyên môn, an toàn tuyệt đối cho trẻ em, tiết kiệm, hiệu quả, đạt mục tiêu về nâng cao sức khỏe và phòng tránh đuối nước.
- Kế hoạch tổ chức lớp phải được thể hiện rõ ràng, cụ thể về nội dung, phương pháp, hình thức và điều kiện thực hiện.

II. CƠ SỞ VẬT CHẤT, THIẾT BỊ VÀ NỘI QUY KHU VỰC DẠY BƠI

1. Bể bơi

- Kích thước không nhỏ hơn 6m x 12m hoặc có diện tích tương đương. Đảm bảo mật độ ít nhất 01 học sinh/1m² ở khu vực nước nông (độ sâu dưới 01m) hoặc 01 học sinh/2m² ở khu vực nước sâu (độ sâu từ 1m trở lên).
- Đáy bể có độ dốc đều, không gập khúc, chênh lệch độ sâu không quá 1m đối với bể bơi có chiều dài từ 25m trở lên hoặc không quá 0,5m đối với bể bơi có chiều dài nhỏ hơn 25m.
- Thành bể, đáy bể có bề mặt nhẵn, mịn, dễ làm sạch. Mặt sàn khu vực bể bơi và khu vực xung quanh bằng phẳng, không đọng nước, không trơn trượt.
- Nước không quá lạnh hoặc quá nóng, nhiệt độ đảm bảo khoảng 30 độ C, mức nước có độ sâu phù hợp (mức nước trên thắt lưng và không sâu quá vai của phần đông trẻ), nước đảm bảo các tiêu chí an toàn về độ trong (nước trong nhìn thấy đáy bể), độ pH nước, độ dư Chlorine theo quy định của chương trình (*theo*

phụ lục đảm bảo chất lượng nước bể bơi). Không gian khu vực bể bơi thoáng, đảm bảo ánh sáng.

2. Vùng nước mở (ao, hồ, sông, bãi biển)

- Tổ chức dạy bơi ở vùng nước mở là sử dụng hồ, ao (ao bơi) và bãi biển để tổ chức dạy bơi. Đảm bảo nguồn nước sạch, trong không bị ô nhiễm, nước không chảy xiết.

- Hồ, ao bơi đảm bảo đáy bằng phẳng, không có bùn, không có các dị vật gây nguy hiểm cho học sinh và giáo viên. Có thể gia công các vật dụng như lồng tre, lưới... nhằm đảm bảo đáy hồ, ao bơi bằng phẳng và ổn định mực nước phù hợp cho từng độ tuổi, chiều cao của học sinh (mực nước hồ, ao bơi không quá vai của học sinh). Có khoảng đất rộng, bằng phẳng, thoáng mát cạnh hồ, ao bơi để khởi động và tập các động tác trên cạn.

- Bãi biển rộng, độ dốc nhỏ, thoải đều, đảm bảo mực nước khu vực dạy bơi không quá vai học sinh; dùng phao nổi đánh dấu vùng nước an toàn và vùng nước nguy hiểm (nước sâu); có lưới (rào chắn) xung quanh khu vực bơi và thường xuyên kiểm tra để đảm bảo hàng rào chắc chắn giúp học sinh không bị trôi xa hoặc có rắn, cá bơi vào ở vùng nước học sinh học bơi.

3. Thiết bị hỗ trợ tổ chức dạy bơi

- Dụng cụ hỗ trợ dạy bơi: phao tập nổi, chân vịt, phao tay, phao cầm tay, ván xóp...

- Trang phục học bơi của học sinh học gọn, dễ vận động dưới nước. Tuy nhiên, giáo viên cũng nên cho học sinh mặc trang phục hằng ngày khi học bơi và học kỹ năng an toàn trong môi trường nước, nhằm giúp các em làm quen các tình huống đuối nước bất ngờ xảy ra.

- Thiết bị, phương án quản lý, vận hành hoạt động của bể bơi đảm bảo quy định về vệ sinh, an toàn, đảm bảo các yêu cầu chuyên môn.

- Chuẩn bị các dụng cụ, thuốc cấp cứu để kịp thời xử lý các tình huống học sinh tai nạn, rủi ro xảy ra.

4. Công tác cứu hộ

- Nhân viên cứu hộ: Nhân viên cứu hộ thường trực khi có người tham gia bơi, học bơi. Số lượng nhân viên cứu hộ phải bảo đảm ít nhất 200m² mặt nước bể bơi/01 nhân viên, trường hợp có đông người tham gia học bơi phải bảo đảm ít nhất 50 người bơi/01 nhân viên cứu hộ trong cùng một thời điểm. Đối với lớp dạy học sinh học bơi ban đầu, số lượng nhân viên cứu hộ được bố trí nhiều hơn tỉ lệ nêu trên để đảm bảo an toàn cho học sinh.

- Sào cứu hộ được đặt trên thành bể ở các vị trí thuận lợi để quan sát và sử dụng, có độ dài 2,5m, sơn màu đỏ - trắng. Mỗi bể bơi phải có ít nhất 06 sào.

- Phao cứu sinh được đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi khi sử dụng. Mỗi bể bơi phải có ít nhất 06 phao.

- Ghế cứu hộ được đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi cho nhân viên cứu hộ dễ quan sát, có chiều cao ít nhất 1,5m so với mặt bể.

5. Quy định an toàn khu vực dạy bơi

Tại bể bơi và địa điểm dạy bơi ở vùng nước mở, bắt buộc phải có bảng nội quy và được phổ biến cho học sinh. Căn cứ vào đặc thù của từng địa phương, vùng, nhà trường để xây dựng nội quy bể bơi phù hợp theo gợi ý sau:

- Quy định về đối tượng tham gia.
- Quy định về thời gian làm việc của bể.
- Quy định về trách nhiệm, quyền lợi của người tham gia.
- Quy định trang phục hồ bơi.
- Quy định các hành vi cấm thực hiện để đảm bảo an toàn.
- Các thông tin về giá vé, giá thuê đồ,...

Ngoài ra cần nhấn mạnh các quy định khác, cụ thể:

- Không tổ chức dạy bơi vào thời điểm từ 11h - 13h trong ngày. Thời gian tối đa mỗi buổi dạy 90 phút, trong đó thời gian dưới nước không quá 60 phút.

- Có biển cảnh báo khu vực dành cho người không biết bơi (có độ sâu từ 1m trở xuống), khu vực dành cho những người biết bơi, khu vực cấm nhảy cắm đầu (có độ sâu ít hơn 1,4m)

- Có hướng dẫn quy trình hoạt động trong trường hợp khẩn cấp
- Trước khi bơi phải tiến hành khởi động theo quy định.

III. TỔ CHỨC LỚP DẠY BƠI AN TOÀN CHO TRẺ EM

1. Quy định về số lượng giáo viên, học sinh

- Đảm bảo 01 giáo viên phụ trách từ 7 đến 10 học sinh. Mỗi lớp học bơi khuyến khích tuyển sinh từ 20 – 30 học sinh, đảm bảo có từ 2 – 3 giáo viên.

- Trong lớp học bơi cần phân thành các nhóm đảm bảo phù hợp, nâng cao hiệu quả giảng dạy, thường có 2 cách phân nhóm:

Cách 1. Phân nhóm hỗn hợp: Bao gồm học sinh khá và học sinh yếu để các em học tập lẫn nhau. Tận dụng những học sinh có tố chất, kỹ thuật tốt hỗ trợ các học sinh yếu.

Cách 2. Phân nhóm theo trình độ kỹ thuật: Giúp học sinh thích ứng với bài tập và lượng vận động khác nhau. Ngoài ra cần dựa vào mức độ tiếp thu kỹ thuật nhanh hay chậm của học sinh để định kỳ điều chỉnh các nhóm nhằm phát huy tính tích cực của học sinh.

Cách phân chia nhóm trên có mặt tích cực và hạn chế nhất định, vì vậy cần căn cứ vào tình hình cụ thể về số lượng và đặc điểm học sinh để vận dụng linh hoạt. Nếu tổ chức theo nhóm tuổi, nên phân theo các độ tuổi: 7- 8; 8 - 9; 9 – 10..

Nếu lớp có nhiều lứa tuổi chênh lệch nên phân tổ nhóm theo tuổi, theo khả năng vận động của học sinh.

2. Tuyển sinh, lập danh sách

- Nhà trường (đơn vị) xây dựng kế hoạch tổ chức dạy bơi và thông báo cho phụ huynh học sinh để tự nguyện đăng ký cho con, em tham gia các lớp học bơi do trường tổ chức hoặc phối hợp tổ chức.

- Khi đăng ký cho học sinh học bơi cần khai đầy đủ thông tin về tình trạng sức khỏe, bệnh lý để đảm bảo tuyệt đối an toàn trong quá trình học bơi và tham gia các hoạt động vận động, vui chơi, bơi lội trong môi trường nước.

- Học sinh có tiền sử về bệnh tim, lao phổi, bệnh hô hấp mãn tính, bệnh viêm thận, động kinh, viêm tai, viêm da cần có chỉ định của bác sĩ khi tham gia lớp học bơi.

- Đăng ký học bơi bằng hình thức nộp đơn và cam kết tự nguyện cho con em mình tham gia học bơi. (theo mẫu đơn tại Phụ lục).

3. Các bước tiến hành tổ chức lớp dạy bơi an toàn

3.1. Trước khi lên lớp

- Hướng dẫn học sinh các biện pháp đảm bảo vệ sinh, an toàn.

- Kiểm tra sức khỏe của học sinh trước khi vào buổi học, chú ý theo dõi sức khỏe học sinh để có phương án xử trí phù hợp.

- Chuẩn bị đầy đủ các thiết bị, dụng cụ và phương án sơ cấp cứu, đồng thời giáo viên nêu các tình huống phát hiện đuối nước có thể xảy ra và biện pháp khắc phục để học sinh có những hiểu biết về kỹ thuật cứu đuối an toàn cần thiết.

3.2. Trước khi xuống nước

- Kiểm tra kỹ bể bơi và các điều kiện đảm bảo vệ sinh, an toàn.

- Tổ chức phân nhóm tập luyện và phân công giáo viên phụ trách từng nhóm.

- Hướng dẫn học sinh khởi động trước khi xuống nước, hướng dẫn cách xuống nước và lên bờ, thực hiện nghiêm túc các nguyên tắc an toàn.

- Chuẩn bị nhân lực, phương tiện và phương án cứu đuối.

3.3. Trong quá trình tổ chức dạy bơi

- Tùy thuộc chiều cao, sức khỏe, tình trạng (mức độ sợ nước của học sinh) và mực nước trong bể để phân nhóm tổ chức dạy bơi phù hợp đối tượng.

- Thường xuyên kiểm tra sĩ số lớp học, phát hiện, xử lý kịp thời nếu sự cố xảy ra.

- Giáo viên dạy bơi chọn vị trí phù hợp, thuận tiện cho việc quan sát toàn bộ học sinh trong lớp. Đặc biệt là học sinh cá biệt, có thể chỉ định số học sinh khá giúp đỡ học sinh yếu. Chú ý ngăn ngừa các sự cố có thể xảy ra tai nạn ở ranh giới mực nước nông và sâu.

- Tổ chức lớp học một cách nghiêm túc, chặt chẽ, kỷ luật và trật tự.

3.4. Kết thúc giờ học

Kiểm tra sĩ số, nắm bắt tình hình sức khỏe, khả năng tiếp thu kỹ thuật, đánh giá nhận xét giờ học, giao nhiệm vụ về nhà cho các em.

4. Nội dung kiểm tra

- Kiểm tra kiến thức an toàn nước - kỹ năng cứu hộ
- Kiểm tra kỹ năng bơi 25m.
- Kiểm tra kỹ năng nổi ngửa/đứng nước chân không chạm đáy 90s.

5. Quy trình kiểm tra

- Khóa học bơi sẽ tiến hành kiểm tra kiến thức và kỹ năng của tất cả các em trước và sau khi kết thúc khóa học. Với những em chưa đạt, sẽ phải học học bổ sung và tổ chức kiểm tra lại lần 2.

	Kiểm tra trước khi giảng dạy	Kiểm tra sau khi kết thúc khóa học	Kiểm tra lần 2
Số lần	01	01	01
Thời điểm	Buổi học đầu tiên, trước khi bắt đầu giảng dạy	Sau khi kết thúc khóa học 15 buổi	Sau khi đã học bổ sung
Số lượng	Tất cả học sinh trong danh sách lớp	Tất cả học sinh trong danh sách lớp	Các em học bổ sung
Phương thức tiến hành	Kiểm tra lần lượt từng em, gọi theo danh sách	Kiểm tra lần lượt từng em, gọi theo danh sách	Kiểm tra lần lượt từng em, gọi theo danh sách
Biểu mẫu	Biểu mẫu 1, phần “Kiểm tra đầu khóa học”	Biểu mẫu 1, phần “Kiểm tra cuối khóa học”	Biểu mẫu 1, phần “Kiểm tra lần 2”
Tiêu chí	Đạt các tiêu chí về lý thuyết và thực hành bơi tối thiểu 25m và nổi ngửa 90 giây		

Căn cứ vào kết quả kiểm tra lần 1, giáo viên có nhiệm vụ tổng hợp các em chưa tham gia kiểm tra lần 1 (nguyên nhân ốm đau, bận việc gia đình, đi học, đi thi... và các em chưa đạt các tiêu chí nội dung kiểm tra của lần 1). Thông báo cho phụ huynh và nhà trường trước khi kết thúc khóa học và có kế hoạch tổ chức cho các em học bổ sung và tham gia đợt kiểm tra lần 2. Thời gian kiểm tra lần 2 cách lần 1 khoảng 02 tuần.

- Kết thúc khóa học cấp giấy chứng nhận cho học sinh.

CHƯƠNG 6

NỘI DUNG DẠY BỒI AN TOÀN CHO TRẺ EM

I. NỘI DUNG GIẢNG DẠY LÝ THUYẾT

1. Kiến thức về nội quy khi học bơi

- Tắm tráng trước khi xuống bể bơi.
- Giữ gìn vệ sinh khi ở dưới nước và xung quanh khu vực bể bơi.
- Không chạy nhảy, đùa giỡn, xô đẩy quanh khu vực bể bơi.
- Không mang đồ ăn, thức uống vào khu vực bể bơi.
- Không nhảy xuống nước hoặc lặn sâu khi chưa được hướng dẫn.
- Tuân thủ nội quy cứu hộ và không được sử dụng thiết bị cứu hộ tùy tiện.

2. Kiến thức về lợi ích và tác dụng của học bơi an toàn đối với học sinh

- Lợi ích về sức khỏe thể chất: Giúp phát triển toàn diện hệ cơ, xương khớp và chiều cao; Tăng cường hệ hô hấp, tim mạch và sức bền; Giảm nguy cơ béo phì, cải thiện sức khỏe tổng thể; Rèn luyện khả năng phối hợp vận động linh hoạt.
- Lợi ích về tinh thần: Giúp giảm căng thẳng, tạo cảm giác thư giãn; Tự tin, đặc biệt với học sinh nhút nhát; Rèn luyện ý chí, tính kỷ luật và sự kiên trì.

- Lợi ích bảo vệ tính mạng: Khi có kỹ năng bơi an toàn sẽ giúp phòng, chống đuối nước (nhận biết và phòng ngừa khi gặp khu vực có nguy cơ đuối nước; biết cách xử lý, thoát hiểm khi gặp tình huống nguy hiểm dưới nước; biết cách hỗ trợ cứu hộ cơ bản cho người gặp nạn). Là một kỹ năng sinh tồn quan trọng bảo vệ tính mạng bản thân.

3. Kiến thức về đuối nước, nguyên nhân đuối nước

3.1. Khái niệm

Đuối nước là tình trạng cơ thể bị ngạt do nước tràn vào đường hô hấp, khiến nạn nhân không thể thở và dẫn đến thiếu oxy. Nếu không được cấp cứu kịp thời, đuối nước có thể gây tổn thương não nghiêm trọng và dẫn đến tử vong hoặc để lại di chứng lâu dài.

3.2. Nguyên nhân

- Không biết hoặc yếu về kỹ năng bơi an toàn: Không biết bơi hoặc bơi yếu dễ bị chìm khi rơi xuống nước.
- Thiếu sự giám sát: Chơi đùa gần ao, hồ, sông, suối hoặc bể bơi (đặc biệt đối với học sinh tiểu học) mà không có người lớn giám sát dễ gặp tai nạn.
- Chủ quan khi bơi: Tự tin quá mức khi bơi, bơi xa bờ hoặc bơi ở khu vực nguy hiểm mà không có phương án an toàn.
- Dòng nước chảy xiết, thời tiết xấu: Bơi ở sông, biển có dòng chảy mạnh hoặc thời tiết bất lợi (mưa to, gió lớn, sóng cao, trời tối) dễ bị mất kiểm soát.

- Tai nạn khi tham gia giao thông đường thủy: Di chuyển bằng thuyền, đò, cano, tàu thủy... mà không mặc áo phao, khi phương tiện bị lật, chìm dễ gây đuối nước.

- Co rút cơ, kiệt sức khi bơi: Bơi lâu, gặp nước lạnh đột ngột, vận động quá sức hay không khởi động trước khi bơi có thể bị chuột rút, mất sức và chìm.

- Tai nạn bất ngờ: Bất ngờ bị trượt chân ngã xuống nước, gặp tai nạn giao thông đường thủy, rơi xuống nước cũng dẫn đến đuối nước.

- Sử dụng rượu bia hoặc chất kích thích: Sử dụng rượu bia, chất kích thích có thể bị mất kiểm soát, phản xạ chậm và bị rơi xuống nước.

4. Kiến thức về nhận biết nơi nguy hiểm gây đuối nước cho học sinh

4.1. Nguy cơ đuối nước ở sông, suối, ao, hồ

- Sông, suối có dòng chảy xiết: Dòng nước mạnh có thể cuốn trôi ngay cả những người bơi giỏi.

- Hồ, ao tù: Tuy có vẻ tĩnh lặng nhưng thường có đáy bùn lầy, dễ bị sụt lún.

- Hồ thủy điện, hồ chứa nước: Những nơi này có mực nước thay đổi thất thường, nhiều khu vực nước sâu và dòng chảy bất ngờ do xả lũ.

4.2. Nguy cơ đuối nước ở trên biển và khu vực ven biển

- Vùng có dòng chảy xa bờ (rip current): Là dòng nước mạnh kéo người bơi ra xa bờ, rất nguy hiểm nếu không biết cách thoát ra.

- Sóng lớn và vùng nước xoáy: Có thể cuốn người xuống đáy biển hoặc làm mất kiểm soát khi bơi.

- Khu vực gần bãi đá ngầm: Sóng đánh mạnh có thể làm người bơi va đập vào đá.

- Bơi khi ở khu vực không có nhân viên cứu hộ hoặc bơi một mình khi trời tối, hoặc thời tiết xấu có nguy cơ đuối nước cao.

4.3. Nguy cơ đuối nước ở kênh, rạch và cống thoát nước

- Dòng chảy mạnh và hẹp: Dễ cuốn người vào lòng cống.

- Cống nước sau mưa: Dễ gây trơn trượt và cuốn trôi người nếu bị ngã vào cống.

4.4. Nguy cơ đuối nước ở bể bơi

- Bể bơi không có nhân viên cứu hộ: Khi xảy ra sự cố, không có người ứng cứu kịp thời.

- Bể bơi gia đình không có rào chắn: Trẻ nhỏ dễ bị rơi xuống nước mà không ai phát hiện.

- Nguy cơ đuối nước ở giếng nước và hố công trình.

- Giếng nước sâu: Trẻ em dễ rơi xuống nếu không có nắp đậy an toàn.

- Hố nước ở công trình xây dựng: Thường có bùn lầy, rác thải và nước sâu, nguy hiểm nếu vô tình rơi vào.

5. Kiến thức giáo dục phòng, chống đuối nước cho học sinh

5.1. Lựa chọn địa điểm bơi an toàn

- Ưu tiên chọn bơi tại các bể bơi có nhân viên cứu hộ và trang bị đầy đủ thiết bị an toàn.

- Khi bơi ở sông, hồ, biển,... cần chọn khu vực có biển báo an toàn và có người giám sát.

- Không bơi ở nơi có dòng chảy xiết, vùng nước sâu nguy hiểm hoặc khu vực có cảnh báo cấm bơi.

5.2. Kiểm tra sức khỏe trước khi bơi

- Không bơi khi đang mệt mỏi, căng thẳng, vừa ăn no hoặc khi cơ thể cảm thấy không khỏe.

- Nếu có bệnh lý về tim mạch, huyết áp hoặc hô hấp, cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bơi.

5.3. Khởi động trước khi xuống nước

- Thực hiện các động tác khởi động làm nóng cơ thể, giúp cơ thể dễ thích nghi với môi trường nước và giảm nguy cơ chuột rút khi bơi.

- Chú ý làm quen với nhiệt độ nước để tránh sốc nhiệt.

5.4. Tuân thủ các quy định an toàn

- Luôn tuân theo hướng dẫn của nhân viên cứu hộ và các quy định tại bể bơi hoặc khu vực bơi.

- Không chạy nhảy, xô đẩy ở khu vực bể bơi.

- Không lặn sâu hoặc bơi xa nếu kỹ năng bơi còn yếu.

- Tuyệt đối không trực tiếp cứu bạn bị đuối nước để tránh đuối nước tập thể.

5.5. Không bơi một mình ở nơi vắng người

- Khi đi bơi, nên có bạn bè hoặc người thân đi cùng để hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp.

- Học sinh nhỏ tuổi khi bơi luôn cần người lớn giám sát trong suốt thời gian bơi.

- Không tự ý rủ nhau đi bơi, tắm khi không có sự đồng ý và giám sát của người lớn.

5.6. Biết cách xử lý khi gặp sự cố dưới nước

- Giữ bình tĩnh khi gặp tình huống nguy hiểm, không vùng vẫy hoảng loạn.

- Nếu cảm thấy đuối sức, hãy tìm cách nổi lên mặt nước, hít thở sâu và kêu gọi sự giúp đỡ.

- Học cách cứu hộ cơ bản nhưng không nên cứu người khi không có kỹ năng, thay vào đó hãy tìm cách gọi người trợ giúp.

5.7. Sử dụng trang bị hỗ trợ khi cần thiết

- Sử dụng phao bơi hoặc áo phao để đảm bảo an toàn khi kỹ năng bơi còn yếu.

- Mặc áo phao khi bơi ở biển hoặc sông hồ.

5.8. Chú ý đến thời tiết và môi trường nước

- Không bơi khi có dấu hiệu thời tiết xấu như giông bão, sóng lớn hoặc nước đục ngầu.

- Không bơi vào buổi trưa nắng gắt để tránh bị mất nước hoặc say nắng.

II. NỘI DUNG GIẢNG DẠY THỰC HÀNH

1. Làm quen môi trường nước

Trước khi tiến hành dạy bơi, dạy các kỹ năng an toàn trong môi trường nước giáo viên cần dạy các em các bước làm quen an toàn với môi trường nước, vì phần nhiều học sinh ban đầu thường sợ nước, do đó việc hướng dẫn, giúp các em tập làm quen với nước, đùa nghịch, ngụp lặn được trong môi trường nước sẽ hỗ trợ hiệu quả trong việc dạy bơi và các kỹ năng an toàn cho học sinh.

2. Dạy kỹ thuật bơi

- Bơi ếch và bơi trườn sấp là một trong hai kỹ thuật bơi phổ thông áp dụng cho các đối tượng bắt đầu học bơi. Trong Chương trình này sẽ tập trung vào nội dung hướng dẫn giảng dạy kỹ thuật bơi ếch, vì đây là kỹ thuật bơi tương đối đơn giản giúp học sinh dễ tiếp thu, thực hiện.

- Nhịp độ các chu kỳ động tác bơi ếch có sự giãn cách rõ rệt và tiết kiệm sức, học sinh có thể nhanh chóng bơi được dài hơn... Ngoài ra, việc phối hợp động tác giữa chân, tay, tư thế thân người và cách thở của kiểu bơi ếch là nền tảng tốt nhất để các em có khả năng sáng tạo thực hành nhiều kiểu bơi tự do khác.

Hoàn thành khóa học, các em sẽ đạt được yêu cầu:

- Biết kỹ thuật bơi và bơi được ít nhất 25m

- Biết kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90 giây

Đây được coi là biết bơi ban đầu. Để nâng cao kỹ năng bơi cũng như thành thạo các kỹ năng an toàn trong môi trường nước thì các em có thể tham gia học bơi ở các khóa học bơi nâng cao tiếp theo.

3. Dạy kỹ năng đứng nước, nổi nước

- Thực tế, khi đã thực hành tốt kỹ thuật bơi, nhưng không có nghĩa học sinh có thể đứng hoặc nổi được trong nước khoảng thời gian dài và có thể đứng và nổi được với mọi tư thế thân người (nổi ngửa hoặc nổi sấp).

- Đứng nước và nổi ngửa là hai kỹ năng cần thiết và an toàn nhất khi học bơi, bởi vì hai tư thế nổi nước này giúp học sinh vừa quan sát được xung quanh, vừa kiểm soát được hơi thở của mình và chịu đựng được dưới nước trong khoảng thời gian nhất định để chờ người đến cứu khi gặp sự cố.

- Kỹ năng nổi nước là một hình thức nghỉ ngơi tích cực, không mất sức như khi bơi, giúp người bơi nghỉ ngơi giữa quãng, rồi lại có thể tiếp tục bơi sau khi đã thấy hết mệt. Thời gian thực hiện kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90

giây là điều kiện tối thiểu giúp học sinh chờ người đến hỗ trợ ứng cứu khi gặp tai nạn, rủi ro trong môi trường nước.

- Trong nhiều tình huống không có sự hỗ trợ, ứng cứu kịp thời, để thoát hiểm các em phải có kỹ năng thuần thục hơn, do đó giáo viên cần khuyến khích các em tích cực, thường xuyên luyện tập để nâng cao khả năng đứng nước, nổi ngửa trong nước.

4. Dạy kỹ năng lặn nước

- Lặn dưới nước là kỹ năng cần thiết trong quá trình dạy bơi cho học sinh, giúp các em tự biết cách thoát hiểm, phòng, chống đuối nước. Bởi vì, khi bất ngờ bị rơi xuống nước, toàn thân người sẽ bị chìm xuống nước, học sinh sẽ bị mất phương hướng, có thể dẫn đến hoảng loạn, hô hấp cũng trở nên khó khăn. Vì vậy dạy cho học sinh tập kỹ năng lặn nước chính là giúp các em làm quen với độ sâu của nước và làm quen với tình huống bị rơi xuống nước, giúp các em chủ động trong việc thoát hiểm.

- Hướng dẫn kỹ năng lặn nước trong chương trình dạy bơi ban đầu được thực hiện từ những động tác ngụp nước, làm quen với nước ở độ sâu tăng dần (mức nước ngang ngực, tăng dần lên mức nước cao ngang vai,...). Khi học sinh biết bơi thì học lặn nước ở mức nước sâu ngập đầu và di chuyển dưới nước.

5. Dạy kỹ năng di chuyển xoay tư thế thân người trong nước

Dạy học sinh kỹ năng xoay chuyển tư thế thân người từ tư thế sấp sang tư thế ngửa và ngược lại; từ tư thế nổi ngửa, nổi sấp sang tư thế đứng nước và ngược lại, kỹ năng này giúp cho học sinh linh hoạt vận dụng các tư thế phù hợp, an toàn trong môi trường nước để xử lý các tình huống xảy ra trong khi bơi như: gặp chướng ngại vật, xử lý khi bị người khác bầu vùi, khi bơi quay vòng (quay lại), gặp sóng to, nước xoáy... Đặc biệt, trong trường hợp bất ngờ bị rơi xuống nước, nếu học sinh đã thuần thục kỹ năng di chuyển tư thế thân người trong nước sẽ không bị hoảng loạn, không bị sặc nước mà tự tin xoay tư thế thân người để nổi ngửa hoặc đứng nước.

6. Dạy kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước

- Môi trường nước là môi trường đặc thù, vì vậy khi học sinh tham gia bơi, lội dưới nước tiềm ẩn nhiều rủi ro, có thể xảy ra tai nạn từ các nguyên nhân như: bị chuột rút, khi cơ thể nhiễm lạnh, mệt mỏi quá sức, bị chấn thương, khi gặp sóng to, gặp vùng nước xoáy, bị bạn bơi cùng bầu vùi, ...nếu các em không có kiến thức, kỹ năng thoát hiểm sẽ dẫn đến nguy cơ tử vong đuối nước rất cao, kể cả khi biết bơi giỏi. Vì vậy, cùng với việc học kỹ thuật bơi, giáo viên cần dạy cho học sinh thực hành các kỹ năng an toàn thoát hiểm từ đơn giản đến phức tạp tùy thuộc vào trình độ, khả năng thực hành kỹ năng bơi của các em.

- Dạy các em kỹ năng tự cứu thông qua việc kết hợp các kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, lặn nước kết hợp với kỹ năng di chuyển tư thế thân người và học bơi tự cứu để có thể xử lý tình huống bất ngờ xảy ra khi đang bơi hoặc bất ngờ bị rơi xuống nước để giúp các em có thể tự cứu mình.

7. Dạy kỹ năng cứu đuối an toàn

- Trong thực tế, có rất nhiều học sinh tự tin vào bản thân vì nghĩ mình bơi giỏi, nên khi gặp tình huống bạn bị đuối nước đã vội vàng nhảy xuống nước cứu bạn. Đây là một trong những sai lầm và là nguyên nhân dẫn đến nhiều vụ đuối nước tập thể làm tử vong nhiều người.

- Cứu đuối an toàn giáo viên cần phải chú trọng, trang bị đầy đủ kiến thức, kỹ năng giúp học sinh đảm bảo tuyệt đối an toàn cho chính mình khi thực hiện hành động cứu đuối người khác. Vì khi bị đuối nước, người đuối nước thường hoảng loạn, giãy giụa, bầu vú rất mạnh, nếu thực hiện cứu đuối trực tiếp hoàn toàn có thể dẫn đến cả người bị đuối và người cứu đuối cùng kéo nhau chìm dưới nước. Hoặc ngay cả khi thực hiện việc cứu đuối gián tiếp từ trên bờ nhưng không đúng phương pháp người cứu đuối cũng có thể bị kéo theo xuống nước. Vậy nên, việc dạy cho học sinh cách cứu đuối an toàn là nội dung quan trọng trong chương trình dạy bơi an toàn cho học sinh.

- Trong chương trình dạy bơi ban đầu chủ yếu tập trung dạy học sinh kỹ năng cứu đuối an toàn: Biết cách hô hoán, tìm kiếm, kêu gọi người xung quanh trợ giúp, chỉ thực hiện cứu đuối gián tiếp (dùng các vật nổi, vật nổi một cách phù hợp), tuyệt đối không trực tiếp nhảy xuống nước cứu.

CHƯƠNG 7

BÀI TẬP GIẢNG DẠY BỒI AN TOÀN CHO TRẺ EM

Trình tự giảng dạy



I. BÀI TẬP GIẢNG DẠY LÀM QUEN VỚI NƯỚC

1. Khởi động (thực hiện trong tất cả các buổi học bơi)

1.1. Mục đích

- Giúp linh hoạt các khớp, đề phòng chấn thương, chuột rút...
- Giúp học sinh thích ứng dần với các hoạt động trong môi trường nước; khắc phục tâm lý sợ nước, xây dựng hứng thú khi học bơi.

1.2. Nội dung

- Khởi động chung: Sử dụng các bài tập phát triển toàn diện các bộ phận cơ thể thực hiện từ 7 - 8 động tác (3 - 4 x 8 nhịp). (Hình 1)
- Khởi động chuyên môn: Sử dụng các bài tập nhằm linh hoạt khớp, các bài tập có hình thức gần giống với các hoạt động, vận động dưới nước. Thực hiện quay các khớp từ nhỏ đến lớn, từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong.
 - Bài tập ép dẻo: Ép vai, cổ chân, xoay ngang, xoay dọc...
 - Bài tập tay, chân các kiểu bơi trườn sấp, bơi ngửa, bơi ếch (3 x 30 đến 40 lần).
 - Các bài tập chạy, nhảy nhẹ nhàng (hình 1 và hình 2).



Hình 1



Hình 2

2. Lên, xuống (ra vào) bể an toàn

2.1. Lên, xuống bể bằng cầu thang

- Xuống bể: Khi bước xuống bể hay lên khỏi bể, học sinh luôn chú ý hướng mắt nhìn cầu thang, hai tay nắm lấy tay vịn cầu thang hoặc dang tay để lấy thăng bằng, thận trọng đi chậm, chân rà theo mép bậc thang, bước từng bước chậm theo các bậc.

- Lên bể: Tay bám vào cầu thang, học sinh đi chậm từng bước, vừa đi vừa quan sát các bậc thang thận trọng bước lên thành bể (hình 3 và hình 4).



Hình 3



Hình 4

2.2. Xuống bể, lên bể an toàn ở tư thế ngồi từ mép nước

Hai tay đặt về một bên, gần nhau trên thành bể, xoay để úp hướng bụng vào thành bể và từ từ hạ người xuống nước. Nếu nước ngập đến cổ mà chân vẫn chưa chạm đáy thì lên lại thành bể bằng cách đá mạnh hai chân, đẩy thẳng hai tay và xoay lưng hướng vào thành bể để đặt mông lên thành bể (hình 5 và 6).



Hình 5



Hình 6

3. Bài tập làm quen với nước (buổi tập 01 đến 05)

Làm quen với môi trường nước là những kỹ năng đầu tiên trẻ phải thực hiện khi học bơi. Kỹ năng tuy đơn giản, nhưng lại giúp học sinh tự tin khi tiếp xúc với môi trường nước, là nền tảng cho việc học thực hành các động tác kỹ năng bơi sau này.

Có nhiều cách để dạy học sinh “làm quen với nước”, các bài tập sau đây giúp các em dễ tiếp cận với nước, thích nghi chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, chuyển từ vận động trên cạn xuống vận động trong nước và từng bước thích nghi với các bài tập đòi hỏi sự nỗ lực của cơ bắp.

3.1. Nhóm bài tập di chuyển trong nước

Bài tập 1: Ngồi thành bể đập chân trong nước: Đây là bài học đầu tiên cần chú trọng khi dạy các em làm quen với nước (Hình 7).



Hình 7

Bài tập 2: Tay bám thành đi quanh bể: Hướng dẫn các em bám tay vào thành bể bước đi bằng cách trượt dài giúp các em dần làm quen với nước, bớt lo sợ khi ở dưới nước (hình 8).



Hình 8

Bài tập 3: Nắm tay nhau đi trong nước: Nắm tay nhau thành hàng ngang hoặc thành vòng tròn đi trong nước, di chuyển tiến lùi, sang phải, sang trái. Đi một mình hai tay xoa nước để tạo sự cân bằng của cơ thể trong nước hoặc một tay quạt nhẹ nhàng, (hình 9).



Hình 9

Thực hành:

- Học sinh xếp thành một hàng ngang và đếm số 1-2, nắm tay nhau, số 1 nằm úp hoặc ngửa để số 2 kéo đi sau đó làm ngược lại.
- Di chuyển vòng tròn: Học sinh nắm tay nhau tạo thành vòng tròn và di chuyển trong nước.

Bài tập 4: Đi lại trong nước cùng với phao: Ban đầu cho học sinh đi lại trong nước với hai phao, sau khi quen dần, giáo viên cho các em thực hiện với một phao và cuối cùng đi trong nước không cần phao (hình 10 và hình 11).



Hình 10



Hình 11

Bài tập 5: Tiến, lùi, nhào vào trong nước: Đi trong nước, tiến về phía trước, sau đó là đi lùi lại, thực hiện ở khu vực nước ngang ngực nâng dần nước cao ngang vai (hình 12 và hình 13).



Hình 12



Hình 13

Bài tập 6: Tạo hứng thú với nước: Cho các em đập, vẩy tay trong nước để làm tung tóe nước hoặc múc nước đổ lên đầu, tạo trò chơi giúp các em hứng thú, dần làm quen với nước, không sợ nước và yêu thích vận động trong nước hơn.

Bài tập 7: Nhảy lên nhảy xuống tay vẫn giữ trên thành bể hoặc cầm phao: Cho học sinh bám hai tay vào thành bể, hoặc cầm phao, giáo viên hướng dẫn để các em nhảy lên, xuống cho chìm đến phần vai, sau đó là chìm toàn bộ phần đầu sẽ giúp cá em dễ dàng ngụp lặn, đi, di chuyển trong nước.

3.2. Nhóm bài tập thở cơ bản dưới nước

- Thở trong nước là kỹ thuật không thể thiếu trong việc dạy bơi, giúp các em phối hợp nhịp nhàng với động tác kỹ thuật bơi, duy trì được nhịp thở trong quá trình bơi để có thể bơi được trong quãng thời gian dài.

- Cách thở cơ bản và tư thế thân người phải được ưu tiên dạy đầu tiên. Khi bơi có thể thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng nhưng hít vào chỉ bằng miệng. Hít vào miệng phải ở trên mặt nước, nhờ động tác ngẩng đầu, nghiêng đầu phối hợp với động tác tay và chân.

- Cách thở ở dưới nước khi bơi có giai đoạn nhịn thở khác với bình thường là: Hít vào thở ra liên tục, thì khi bơi: Hít vào- nhịn thở - thở ra - hít vào. Thời gian nhịn thở nhanh hay chậm phụ thuộc khả năng phối hợp và tốc độ bơi.

Hướng dẫn các bài tập thở cơ bản:

Bài tập 1: Động tác giả vờ rửa mặt bằng tay: Học sinh chụm hai bàn tay lấy nước và rửa mặt trong bể bơi hoặc dùng ca nước đổ nước từ trên đầu xuống (hình 14 và hình 15).



Hình 14



Hình 15

Bài tập 2: Úp mặt xuống nước thở ra bong bóng: Cho học sinh úp mặt xuống nước thổi ra bong bóng hoặc thổi một quả bóng (vật nổi trên mặt nước) để làm quen, từng nước thở được trong nước. Đối với học sinh sợ nước, cho úp mặt xuống nước và nín thở 5 -10 giây, (hình 16 và hình 17a; 17b).



Hình 16



Hình 17a

Bài tập 3: Ngụp xuống nước và thở trong nước

- Hụp xuống nước thổi bong bóng và mở mắt
- Hụp xuống tập thở nước lên xuống nhiều lần, nhanh dần.
- Hụp xuống nước thổi bong bóng 5 -10 giây.
- Thi xem bạn nào ngồi xuống đáy hồ thổi bong bóng lâu nhất.



Hình 17b

Bài tập 4: Thở kiểu bơi ếch và hoàn thiện cách thở dưới nước

- Thở kiểu bơi ếch tại chỗ.
- Vừa di chuyển vừa thở kiểu bơi ếch dưới nước.
- Hoàn thiện cách thở dưới nước, (hình 18).



Hình 18

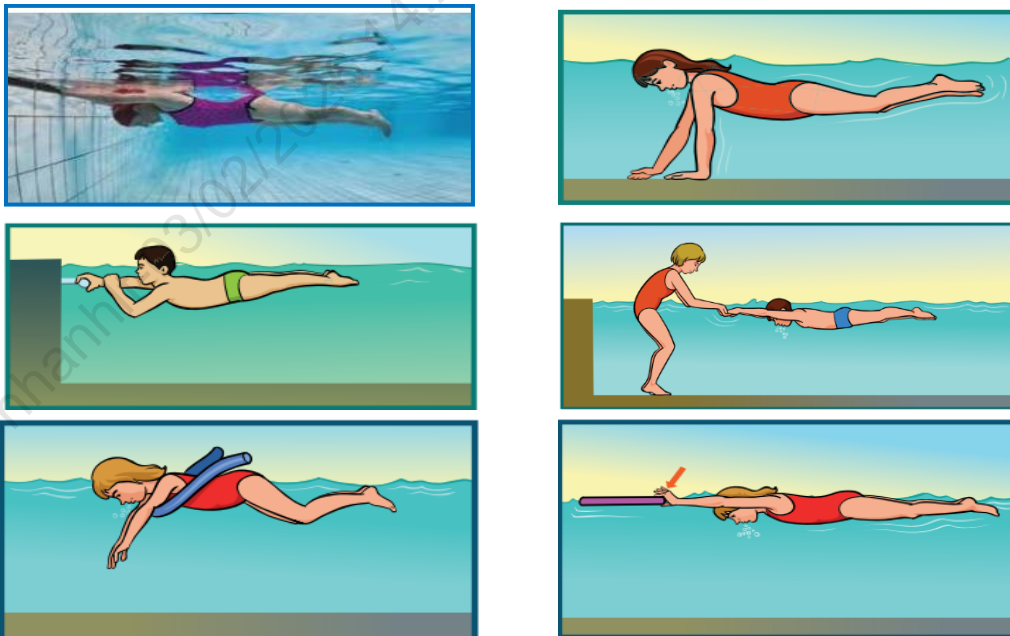
* *Lưu ý:* Trong trường hợp học sinh bị lạnh và không có hứng thú, giáo viên cho học sinh tập thở kết hợp với di chuyển để cơ thể ấm lên và buổi học thêm sinh động, hấp dẫn, nâng dần độ tự tin của các em.

3.3. Nhóm bài tập nổi người trong nước

Nước có thể làm cơ thể mất thăng bằng. Vì vậy, việc dạy học sinh kỹ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và di chuyển tư thế thân người trong nước giúp các em tự tin dưới nước trước khi học các bài tập khác. Đồng thời khi bị rơi xuống nước các em sẽ bình tĩnh thực hiện các kỹ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và di chuyển tư thế thân người để bơi vào bờ hoặc đẩy cơ thể lên mặt nước, đầu nhô lên trên mặt nước giúp kiểm soát hơi thở và kêu cứu.

a. Kỹ năng nổi sấp

Bài tập 1: Tập nổi sấp có điểm tựa: Đầu tiên cho học sinh bám tay vào thành bể hoặc tập ở vùng nước nông, thả nổi người ở tư thế nằm sấp. Bên cạnh đó sử dụng các biện pháp hỗ trợ từ người khác hoặc phao (Hình 19)

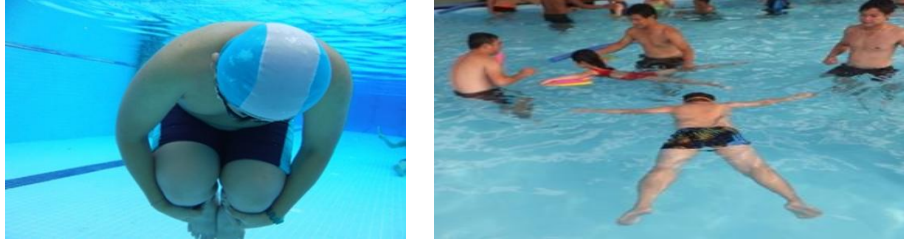


Hình 19

Bài tập 2: Tập nổi sấp không có điểm tựa

- Từ từ thả tay ra khỏi thành bể nổi người ở tư thế nằm sấp.
- Thả nổi sấp 05 giây có trợ giúp của giáo viên (phao).
- Động tác nổi sấp tư thế hình ngôi sao.

- Động tác nổi sấp tư thế hình cây bút chì.
- Động tác nổi sấp tư thế hình cây nấm. (hình 20).



Hình 20

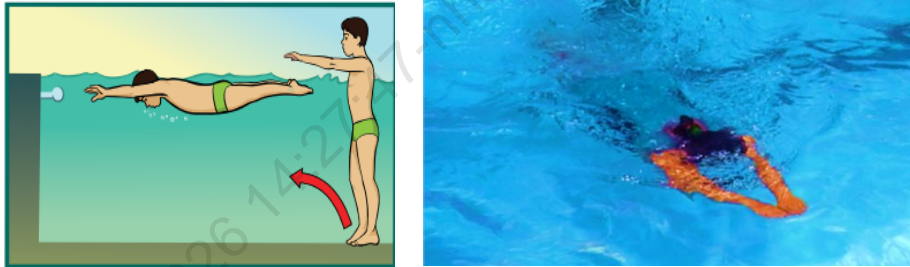
Bài tập 3: Lướt nước ở tư thế nổi sấp

- Hai tay, hai chân duỗi thẳng tạo thành hình thoi nhọn, hít sâu, hạ thấp người và nhẹ nhàng đạp chân lướt sấp người trên mặt nước, khi cơ thể nổi ổn định thì bắt đầu thở ra chậm.

- Lúc lướt nước, tay chân và thân người thẳng, không đạp hoặc đạp chân. Có thể bắt đầu tập động tác với phao ở lưng và phao ở tay.

- Thực hiện đúng động tác khi không có phao.

- Thi xem ai nổi được lâu hơn và lướt được xa nhất, (Hình 21).



Hình 21

* Lưu ý: Khi lần đầu học nổi sấp, giáo viên cần chỉ dẫn cho học sinh cách đứng lên (Phục hồi) bằng cách gập đầu gối, nâng đầu và đẩy tay xuống dưới. Tiếp tục lặp lại quá trình này cho tới khi học sinh thực hiện thành công khi nổi sấp trên mặt trong nước. (Hình 22).

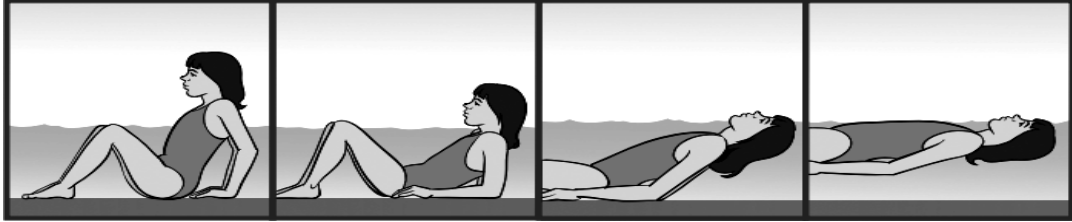


Hình 22

b. Kỹ năng nổi ngửa

Bài tập 1: Bài tập nổi ngửa ở vùng nước nông: Bắt đầu ở tư thế ngồi, hai tay để sau hông, hít thở sâu. Bước đầu nhẹ nhàng (cố gắng không làm nước gợn sóng) để tránh nước tràn lên mặt và giảm lực đẩy của nước theo chiều dọc sẽ cản

trở việc nổi cơ thể trên mặt nước. Ngả người ra sau cho đến khi vai và phía sau đầu ngập dưới nước, đẩy hông lên phía mặt nước, mắt nhìn lên trời. Giáo viên có thể giúp đỡ hoặc có sự hỗ trợ của phao để học sinh thực hiện động tác trong giai đoạn này (hình 23).



Hình 23

Bài tập 2: Nổi ngửa có phao hỗ trợ (Hình 24)



Hình 24

Bài tập 3: tập với các tư thế nổi ngửa có phao hỗ trợ khác nhau (Hình 25)



Hình 25

Bài tập 4: Bài tập nổi ngửa khi tăng dần độ sâu của nước: Thân người ở tư thế cầm nâng lên, cổ giữ thẳng, mắt nhìn lên trời, bụng và hông nâng lên hướng mặt nước, tư thế cơ thể hình ngôi sao, sau đó học sinh có thể làm động tác thoải mái với hai tay đặt dọc theo thân người. Đầu tiên cho học sinh hai tay cầm phao, tiếp theo sau đó cầm một phao. Các em không cần hỗ trợ của phao khi có thể tự làm nổi toàn bộ cơ thể ở vùng nước sâu.

Bài tập 5: Lấy lại thăng bằng từ quá trình làm nổi ngửa, (Hình 26)





Hình 26

Bài tập 6: Thực hiện nổi giữa không có điểm tựa

- Thả nổi không có điểm tựa: từ từ thả tay ra khỏi thành bể nổi người ở tư thế nằm ngửa.
- Thả nổi giữa 05 giây có trợ giúp của giáo viên hoặc phao.
- Động tác nổi giữa tư thế hình ngôi sao.
- Động tác nổi giữa tư thế hình cây bút chì, (hình 27)



Hình 27

Bài tập 7: Động tác lướt nước giữa

Hai tay bám thành bể, co hai chân đặt vào thành bể. Ngửa người, nâng hông sau đó đạp chân vào thành bể đẩy cơ thể lướt ra, hai tay thẳng đặt dọc theo thân người, hai chân khép lại và duỗi thẳng.

Khi mới tập lướt nước ở thư thế nổi giữa, giáo viên cho học sinh được sử dụng phao hỗ trợ đặt ở phần bụng hoặc có thể dùng hai tay cầm phao, (hình 28).



Hình 28

4. Trò chơi thực hành làm quen với nước

4.1. Trò chơi “Tên lửa”

Trò chơi này giúp học sinh rèn luyện kỹ năng làm quen với nước, kỹ năng nổi và thăng bằng trên mặt nước. Khắc phục tình trạng sợ nước ở học sinh mới học bơi, làm nền tảng cho kỹ thuật động tác chân các kiểu bơi (nhất là kiểu đạp chân trườn sấp). Giúp buổi học sinh động, các em hứng thú trong quá trình học bơi.

- *Chuẩn bị trò chơi:* Giáo viên cho học sinh đứng thành hàng ngang, hướng lưng vào thành bể, mặt hướng ra bể cách nhau một sải tay, giáo viên đứng ngang hồ và quan sát.



Hình 29

- *Luật chơi:* Khi cơ thể bắt đầu rời thành bể, yêu cầu tư thế toàn bộ thân người phải duỗi thẳng (tay duỗi thẳng phía trên đầu, thân và chân cũng ở tư thế duỗi thẳng), không đập chân hoặc quạt tay trong quá trình cơ thể di chuyển trong nước. Thành tích được tính từ thành bể đến vị trí tay học viên dừng lại. Học sinh nào di chuyển được khoảng cách xa nhất là người thắng cuộc.

- *Tổ chức chơi:* Giáo viên ra hiệu lệnh chuẩn bị, tất cả học sinh co một chân đặt vào thành bể, đồng thời 2 tay chắp hình mũi tên để thẳng phía trên đầu và hít 1 hơi dài. Sau đó giáo viên thổi hồi còi thì tất cả học viên úp mặt, nín thở và co chân đạp mạnh để cơ thể trôi theo lực đẩy, cho đến khi cơ thể hoàn toàn dừng lại. Giáo viên sẽ xác định thành tích và công bố kết quả cho học sinh thắng cuộc. (Hình 29).

4.2. Trò chơi “Đi tìm kho báu”

Giúp các em làm quen với nước, kiểm soát hơi thở, ngụp lặn trong môi trường nước (Hình 30)



Hình 30

- *Chuẩn bị*

Sử dụng 50 vật nổi và 49 vật chìm (để tránh trường hợp bằng điểm nhau). Các vật chìm, nổi có các hình thù và màu sắc sinh động, tạo sự hứng thú cho học sinh (gọi là vật báu) được để ở giữa bể, đảm bảo khoảng cách từ các vật báu đến vị trí 2 đội bằng nhau. Mỗi đội cử từ 5 - 6 học sinh trở lên, khả năng bơi lặn của các em tương đương nhau.

Đối với học sinh bắt đầu học bơi, kỹ năng bơi còn yếu kho báu cần đặt ở khu vực có mực nước ngang ngực học sinh

Đối với học sinh có kỹ năng bơi tốt kho báu có thể đặt ở vị trí nước sâu phù hợp để tập cho các em khả năng bơi, ngụp, lặn dưới nước.

Trang phục: quần áo bơi. Để dễ phân biệt được thành viên các đội, nên cho thành viên mỗi đội đội mũ bơi có màu khác nhau (không bắt buộc).

- Luật chơi

Trong quá trình chơi, chỉ khi đồng đội của mình mang được báu vật về đích thì thành viên kế tiếp mới được xuất phát để tiếp tục lấy vật báu mang về. Thành viên nào vi phạm luật chơi thì vật báu thành viên đó mang về sẽ không được tính vào thành tích của đội.

Khi nghe tín hiệu hết thời gian, các đội phải dừng kết thúc cuộc chơi, trọng tài (giáo viên) sẽ kiểm đếm số vật báu mỗi đội lấy được. Mỗi vật báu có thể được tính theo điểm để thuận lợi trong việc phân định thành tích khi tổ chức từ 03 đội trở lên.

- Tổ chức chơi

Khi giáo viên hiệu lệnh bắt đầu, thành viên của hai đội lần lượt di chuyển đến kho báu để lấy vật báu mang về đội của mình. Hai đội thực hiện lần lượt trong khoảng thời gian 03 phút (tùy theo trọng tài quy định) hoặc khi hai đội đã lấy hết vật báu trong kho. Giáo viên ra hiệu dừng cuộc chơi và kiểm đếm số lượng vật báu của các đội, đội nào có nhiều vật báu được công bố thắng cuộc.

4.3. Trò chơi “Đua thuyền”:

Giúp học sinh rèn luyện kỹ năng nổi ngửa, bơi ngửa trong môi trường nước.

- Chuẩn bị:

Chuẩn bị 20 phao dài.

Học sinh được chia ra các đội, mỗi đội từ 8- 10 người trở lên xếp theo một hàng dài nối vào nhau.

Học sinh dùng phao kẹp vào hai bên nách và nối vào nhau thành hàng dọc ở tư thế nổi ngửa. Người phía sau dùng một bàn tay bám vào giữa phao sau lưng của người phía trước cho đến người cuối cùng trong hàng của đội.

- Luật chơi: Trong quá trình di chuyển cả đội phải giữ nguyên một hàng không được tách đội (trong trường hợp bị tách rời, các thành viên nổi lại mới được tiếp tục di chuyển). Đội nào về đích trước đội đó thắng cuộc.

- Tổ chức chơi: Sau khi có hiệu lệnh bắt đầu của giáo viên, các đội bắt đầu di chuyển bằng hình thức sử dụng một bàn tay quạt nước và hai chân đạp chéo xuống đáy bể để di chuyển từ về đích. Đội nào về đích trước sẽ được công bố thắng cuộc.

II. BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH

Bơi ếch là một trong những kỹ thuật bơi dễ học và có nhiều ưu thế được các giáo viên lựa chọn giảng dạy cho những người học bơi ban đầu. Để đảm bảo khoa học và đạt được hiệu quả trong dạy bơi, các bài tập giảng dạy kỹ thuật động tác bơi kiểu ếch được trình bày theo trình tự như sau:

1. Dạy kỹ thuật động tác chân

1.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập kỹ thuật động tác chân bơi ếch theo 4 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Ngồi hai tay chống sau, hai chân khép sát duỗi thẳng phía trước, thân người ngả về phía sau.

- Cách thực hiện:

+ Nhịp 1: Nâng chân duỗi thẳng

+ Nhịp 2: Thu, bẻ chân

+ Nhịp 3: Đạp, khép chân

+ Nhịp 4: Duỗi thẳng, hạ xuống, (hình 31).



Hình 31

Bài tập 2: Bài tập kỹ thuật động tác chân bơi ếch theo 2 nhịp.

- Cách thực hiện:

+ Nhịp 1: Thu, bẻ chân

+ Nhịp 2: Đạp, khép chân

- Yêu cầu: Học sinh nắm được và thực hiện đúng nhịp điệu động tác chân bơi ếch (Thu, bẻ chân chậm; Đạp, khép chân nhanh).

Bài tập 3: Bài tập nằm sấp thực hiện động tác đạp chân ếch

- Cho học sinh nằm sấp trên ghế hoặc bục xuất phát thực hiện động tác đạp chân ếch, (hình 32).



Hình 32

1.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập ngồi trên thành bể tập kỹ thuật động tác chân kiểu bơi ếch.

- Theo 2 nhịp (nhịp 1: thu, bẻ chân; nhịp 2: đạp, khép chân)
- Theo 1 nhịp (đếm 1 nhịp thực hiện toàn bộ động tác), (hình 33).



Hình 33

Bài tập 2: Bài tập nằm sấp trên thành bể tập kỹ thuật động tác chân kiểu bơi ếch

- Theo 2 nhịp (nhịp 1: thu, bẻ chân; nhịp 2: đạp, khép chân)
- Theo 1 nhịp (đếm 1 nhịp thực hiện toàn bộ động tác chân), (hình 34).



Hình 34

Bài tập 3: Bài tập đứng bám 2 tay vào thành bể tập từng chân một động tác đạp chân bơi ếch:

- Đứng chống 2 tay vào thành bể (có thể bám vào vai bạn tập); thực hiện đạp một chân theo trình tự: Thu chân, bẻ bàn chân, đạp, khép và duỗi bàn chân, dừng lướt. Chú ý khi đạp nước duỗi trình tự từ khớp hông, khớp gối cuối cùng là khớp cổ chân. Mỗi bên 3 x 15 lần. (Hình 35)



Hình 35

Bài tập 4: Bài tập nằm sấp bám 2 tay vào thành bể có giáo viên giúp đỡ, đạp chân bơi ếch

Giáo viên đỡ nâng bụng, học sinh thực hiện nằm trên nước bám 2 tay vào thành bể thực hiện đạp chân.

- Theo 2 nhịp (nhịp 1: thu, bẻ chân; nhịp 2: đạp, khép chân)
- Theo 1 nhịp (đếm 1 nhịp thực hiện toàn bộ động tác chân), (hình 36).



Hình 36

Bài tập 5: Bài tập nằm sấp bám 2 tay vào thành bể, đạp chân bơi ếch: Học sinh bám 2 tay vào thành bể thực hiện đạp chân.

Bài tập 6: Bài tập tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (10 -15m): Học sinh tay cầm phao, đạp lướt sau đó đạp chân ếch ngang bể (cự ly ngắn 10-15m). Yêu cầu nhịp đều đúng (Thu bẻ chậm, đạp khép nhanh và dùng lướt) giúp cơ thể lướt được quãng đường dài nhất có thể, (hình 37).



Hình 37

Bài tập 7: Bài tập duỗi tay thẳng trước đầu đạp chân bơi ếch ngang bể (10 -15m): Học sinh hai tay khép sát, duỗi thẳng tự nhiên trước đầu, thực hiện động tác đạp chân ếch, (hình 38).



Hình 38

Bài tập 8: Bài tập dạy thở kết hợp đạp chân bơi ếch

Đứng tại chỗ tập tay kết hợp với thở: Tư thế chuẩn bị, cúi đầu nhìn thở hai tay khép sát phía trước: Nhịp 1- tách tay từ nước thở ra đồng thời ngẩng đầu há miệng hít vào; Nhịp 2 khép chụm tay nhìn thở cúi đầu. Sau khi thuần thục tập kết hợp nhịp 1 và nhịp 2 thành một nhịp.

Bơi chân kết hợp với thở: Đạp lướt ra, cúi đầu nhin thở hai tay khép sát phía trước: Đạp 2 -3 lần chân, thực hiện một lần thở theo cách trên (Lưu ý: Lúc thở, chân khép sát, giữ nguyên)

* Lưu ý khi dạy động tác chân bơi ếch: Khi dạy động tác chân bơi ếch cần chú ý nhịp điệu co, bẻ chân chậm và đạp, khép nhanh. Mặt khác, cần chú ý đến tính liên hoàn của động tác, tránh có độ dừng ở giữa các giai đoạn co, bẻ; đạp khép, dừng. Sau khi đạp khép, chân cần có độ dừng để lướt nước. Tiêu chuẩn để đánh giá động tác chân có hiệu quả hay không là cự ly cơ thể tiến về phía trước được bao xa sau mỗi lần đạp chân (một chu kỳ bơi).

2. Dạy kỹ thuật động tác tay

2.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập kỹ thuật động tác tay bơi ếch theo 4 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gập thân trên, hai tay khép sát duỗi thẳng phía trước, cánh tay úp áp sát tai.

- Cách thực hiện

+ Nhịp 1: Quạt tay

+ Nhịp 2: Thu tay

+ Nhịp 3: Duỗi tay

+ Nhịp 4: Giữ nguyên, (Hình 39).



Hình 39

Bài tập 2: Bài tập kỹ thuật động tác tay bơi ếch theo 1 nhịp: Đếm 1 nhịp học sinh thực hiện toàn bộ động tác tay.

2.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập nằm sấp trên thành bể tập quạt tay bơi ếch: Giáo viên hướng dẫn học sinh nằm sấp trên thành bể, tay đưa vào trong nước và thực hiện động tác quạt tay bơi ếch. (Hình 40)



Hình 40

Bài tập 2: Bài tập đứng khom dưới mức nước ngang vai, tại chỗ quạt tay bơi ếch: Học sinh đứng tư thế khom lưng, hai chân rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), hai tay khép sát vào nhau, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp, thực hiện động tác tay bơi ếch theo 4 nhịp. Sau khi thuần thục động tác, giáo viên sẽ hướng dẫn cho học sinh thực hiện theo 1 nhịp, (Hình 41).



Hình 41

Bài tập 3: Bài tập đi bộ quạt tay bơi ếch: Học sinh đứng tư thế khom lưng dưới nước, người cúi thấp thực hiện động tác quạt tay bơi ếch 15-20m, lặp lại 2-3 lần. Khi thực hiện động tác quạt tay ếch, chân sẽ chủ động bước đi chậm, động tác tay quạt nhẹ theo các giai đoạn của kỹ thuật.

3. Dạy kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay với thở

3.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập thở cơ bản bơi ếch:

Đứng 2 chân rộng bằng vai, người cúi, 2 tay chống gối.

- Nhịp 1: Thở ra, ngửa đầu hít vào
- Nhịp 2: Cúi đầu, nhin thở.

Bài tập 2: Bài tập kỹ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 4 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, gập thân trên, hai tay khép sát duỗi thẳng phía trước, cánh tay áp sát tai.

- Cách thực hiện:

- + Nhịp 1: Thở ra hết cùng với quạt tay đến ngang vai ngẩng đầu lên hít vào
- + Nhịp 2: Khép tay, cúi đầu nhin thở
- + Nhịp 3: Duỗi tay, nhin thở
- + Nhịp 4: Thẳng tay lướt nước, từ từ thở ra (Hình 42).



Hình 42

Bài tập 3: Bài tập kỹ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 1 nhịp: Giáo viên đếm một nhịp, học sinh thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch.

3.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập tại chỗ chống tay vào gối tập động tác thở bơi ếch: Đứng hai chân rộng bằng vai gập thân về trước 2 tay chống gối, đầu cúi cho mức nước ngang trán. Thở ra từ từ, ngẩng đầu lên, khi miệng lên khỏi nước thở ra hết há miệng hít vào. Hít vào xong, cúi đầu nhỉnh thở.

Bài tập 2: Bài tập tại chỗ quạt tay phối hợp với thở theo 4 nhịp: Học sinh đứng hai chân rộng bằng vai gập thân về trước, đầu cúi cho mức nước ngang trán, quạt tay theo 4 nhịp phối hợp với thở.

- Nhịp 1: Thở ra hết cùng với quạt tay đến ngang vai ngẩng đầu lên hít vào
- Nhịp 2: Khép tay, cúi đầu nhỉnh thở
- Nhịp 3: Duỗi tay, nhỉnh thở
- Nhịp 4: Từ từ thở ra tay thẳng lướt nước.

Bài tập 3: Bài tập đi bộ, quạt tay phối hợp với thở: Học sinh thực hiện động tác đi bộ gập thân về trước, đầu cúi cho mức nước ngang trán quạt tay phối hợp với thở.

* *Lưu ý khi dạy động tác tay phối hợp với thở bơi ếch:* Bắt đầu học bơi, hướng dẫn học sinh tập quạt tay nhỏ, chủ yếu quạt bằng bàn tay, sau đó kết hợp quạt cả cẳng tay và bàn tay. Động tác này giúp học sinh nắm vững động tác quạt nước cao khuỷu tay và tăng cảm giác tiếp nước, còn quạt nước lớn thường dễ bị phá vỡ “cảm giác” của tay và nhịp điệu phối hợp tay chân. Đối với người mới học bơi cần được hướng dẫn học cách thở sớm, đúng nhịp độ để thuận lợi cho việc kết hợp động tác tay với nhịp thở trong bơi. Cần nhấn mạnh thở ra khi ngẩng đầu, đồng thời cần nắm vững thời cơ hít vào.

4. Dạy kỹ thuật phối hợp tay với chân

4.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập kỹ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, hai tay khép sát vào nhau duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng về phía trước, cánh tay áp sát tai, mắt nhìn thẳng.

- Cách thực hiện:

+ Nhịp 1: Quạt tay - chân thẳng

+ Nhịp 2: Thu tay - thu chân

+ Nhịp 3: Duỗi tay; đạp chân

+ Nhịp 4: Giữ nguyên (lướt nước)

Bài tập 2: Bài tập kỹ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Giống bài tập theo 4 nhịp

- Cách thực hiện: Giáo viên đếm một nhịp học sinh thực hiện toàn bộ động tác phối hợp tay với chân.

4.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập bơi phối hợp tay với chân 1 chu kỳ: Đạp lướt nước bơi phối hợp tay chân 1 chu kỳ.

Bài tập 2: Bài tập bơi phối hợp tay với chân 15m: Bơi chậm lặp lại nhiều lần cự ly 15m, 25m.

5. Dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh

5.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, hai tay khép sát vào nhau duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng về phía trước, cánh tay áp sát tai, mắt nhìn thẳng.

- Cách thực hiện:

+ Nhịp 1: Quạt tay, ngửa đầu, thở ra - chân thẳng

+ Nhịp 2: Thu tay, cúi đầu, nhin thở - thu chân

+ Nhịp 3: Duỗi tay - đạp chân

+ Nhịp 4: Giữ nguyên (lướt nước), (hình 43).



Hình 43

Bài tập 2: Bài tập kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp.

- Tư thế chuẩn bị: Giống bài tập theo 4 nhịp.
- Cách thực hiện: Giáo viên đếm một nhịp học sinh thực hiện toàn bộ động tác phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch.

5.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ: Đạp lướt nước bơi phối hợp 1 chu kỳ, 3-4 lần.

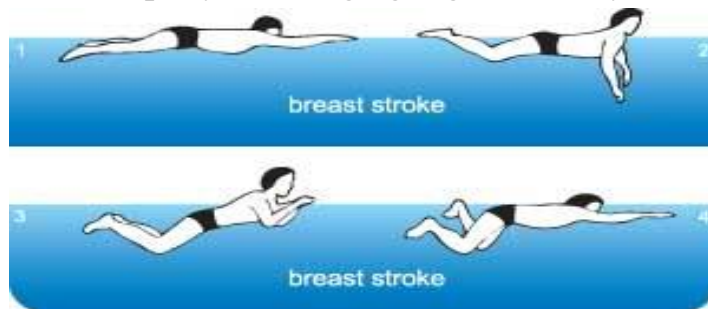
Bài tập 2: Bài tập bơi phối hợp hoàn chỉnh 15m: Bơi chậm lặp lại nhiều lần cự ly 15m, 25m.

* Một số lưu ý khi dạy động tác phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch:

- Phối hợp hoàn chỉnh: Trước hết cần phối hợp hai lần động tác chân thì thực hiện một lần động tác tay và một lần thở - phối hợp 2-1-1, sau đó tập phối hợp 1-1-1.

- Để học sinh bơi được xa và tiết kiệm sức, cần nhấn mạnh: Thực hiện nhẹ nhàng các động tác, đặc biệt là tay phối hợp với thở, chỉ dùng sức ở động tác đạp chân.

- Khi đã bơi được khoảng 15m mà động tác phối hợp không rối loạn thì có thể kéo dài cự ly bơi. Yêu cầu người mới học bơi muốn tiến bộ nhanh cần chú ý nhịp thở và kiên trì tập luyện không ngừng cải tiến kỹ thuật động tác. (Hình 44).



Hình 44

III. BÀI TẬP GIẢNG DẠY CÁC KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC

1. Kỹ năng đứng nước

Đứng dưới nước rất quan trọng và cần thiết, giúp học sinh tự tin và an toàn hơn khi bơi ở nơi nước sâu, đồng thời đứng dưới nước giúp học sinh có thể bơi ngược dòng, cứu đuối hoặc không bị chìm dưới nước khi gặp sự cố dưới nước. Khi đứng nước cần thực hiện các động tác chân và tay chuyển động liên tục để giữ đầu nổi trên mặt nước.

Bài tập 1: Bài tập động tác tay

Bắt đầu học đứng nước giáo viên cho học sinh tập ở vùng nước nông quạt tay từ trước ra sau, giữ cổ tay khi thực hiện động tác này và có cảm giác nước xung quanh cơ thể, khi tay thành thạo sẽ chuyển sang động tác chân, (hình 45).



Hình 45

Bài tập 2: Bài tập đứng nước đạp chân kiểu bơi ếch

- Tập động tác chân bơi ếch bằng cách ngồi lên thành bể hoặc trên ghế.
- Tập đứng nước ở khu vực nước ngập đến vai.
- Tập đứng nước ở khu vực nước sâu, sử dụng phao tay hoặc phao dài (noodle).
- Tập đứng nước hoàn chỉnh ở khu vực nước sâu (lưu ý cho học sinh luyện tập sát thành bể để tránh chế rui ro), (hình 46).



Hình 46

Bài tập 3: Bài tập đứng nước chân cắt kéo kiểu bơi sải

Học sinh dùng hai tay bám vào thành bể ở vị trí nước sâu và thực hiện động tác đá chân cắt kéo. Hai chân luân phiên đá lên xuống, mũi chân giữ thẳng. Khi thực hiện thuần thục thả tay khỏi thành bể và sử dụng hai chân đá chân cắt kéo, hai tay quạt nước. Giai đoạn đầu tập đứng dưới nước có thể mang phao để tập luyện.

Bài tập 4: Bài tập đứng nước kiểu chân đạp đạp xe đạp

Học sinh thực hiện ở tư thế đầu nhô khỏi mặt nước, hai tai trong nước, mắt nhìn lên trời, hai tay để bên cạnh hông vẩy nhẹ, đạp chân như động tác đạp xe đạp.

2. Bơi ngửa sinh tồn

Bơi ngửa sinh tồn là tư thế thân người nằm ngửa, toàn thân thẳng, tạo thành tư thế lướt nước tốt nhất có thể, giữ mặt nổi trên mặt nước, mắt nhìn lên trời, tai chìm một phần trong nước. Trong suốt quá trình bơi, giữ đầu cố định, tư thế cơ thể nằm ngang, hơi dốc xuống chiều từ đầu cho đến chân sao cho khi thực hiện động tác bàn chân không nhô ra khỏi mặt nước. Trong lúc bơi, có thể xoay theo trục dọc 60 độ, không được bơi chệch, nghiêng ngả sang 2 bên.

Bài tập 1: Bài tập động tác chân: Động tác chân bơi ngửa sinh tồn gần giống như động tác chân bơi ếch, chủ yếu là co đạp thẳng chân. Bước đầu có thể tập có sự hỗ trợ của giáo viên hoặc ôm phao trên ngực, khi đã thực hiện được không cần sự hỗ trợ của phao.

Bài tập 2: Bài tập động tác tay:

- Cho học sinh đứng nghiêm tại chỗ, dùng hai tay kéo dọc sát cơ thể; đến nách, tách hai cánh tay duỗi ra ngoài và hướng lòng bàn tay xuống, đẩy mạnh hai tay về phía chân.

- Tiếp the hai tay quạt nước ở tư thế ngửa tại chỗ có hỗ trợ của phao. Khi làm tốt hai tay quạt nước ở tư thế ngửa tại chỗ không có hỗ trợ của phao.

Bài tập 3: Bài tập hoàn thiện toàn bộ động tác:

- Chân và hai cách tay di chuyển cùng một lúc, khi gập chân thì đồng thời kéo tay.

- Khi đạp chân thì kết hợp đẩy tay xuống chân.

- Toàn bộ cơ thể giống động tác lướt nước ngửa, khi tốc độ chậm lại thì thực hiện chu kỳ tiếp theo (hoặc đếm từ 1 đến 3 và thực hiện tiếp), (hình 47).



Hình 47

3. Kỹ năng lặn nước

Lặn nước có thể tập làm quen ở khu vực nước nông, sau đó tăng dần ở khu vực nước sâu.

Bài tập 1: Bài tập gập đầu gối và đi dưới nước

Học sinh lặn xuống nước, chân chạm đáy ở tư thế ngồi xổm và bước đi trong nước. Giáo viên có thể nắm tay học sinh nếu học sinh đang lo lắng, không thả lỏng.

Bài tập 2: Bài tập học lặn đúng cách

Khi lặn, đầu hướng xuống, cằm chạm ngực, mở mắt trong nước, sử dụng hai tay quạt sang hai bên cùng lúc, chân duỗi thẳng và đập lên - xuống nhịp nhàng.

4. Di chuyển tư thế thân người trong nước

Bài tập 1: Bài tập chuyển tư thế từ nổi sấp sang nổi ngửa

Từ vị trí nổi sấp, kéo/vòng tay sang phía đối diện để lật ngửa người đồng thời thở mạnh qua mũi, ngửa đầu, nâng cằm lên cao.

Bài tập 2: Bài tập chuyển tư thế từ nổi ngửa sang nổi sấp

Từ vị trí nổi ngửa, hít một hơi thật mạnh, kéo/vòng tay qua phía đối diện xoay về vị trí nổi sấp, mắt nhìn thẳng xuống đáy bể và thở ra từ từ.

Bài tập 3: Bài tập từ tư thế nổi sấp trở về tư thế đứng lên

Co đầu gối vào ngực, cho chân xuống nước đồng thời kéo (quạt) tay trong nước về phía sau, ngẩng đầu lên và đứng lên.

Bài tập 4: Bài tập từ tư thế nổi ngửa trở về tư thế đứng lên

Nâng đầu, co hai đầu gối xuống, quạt nước xuống bằng 2 bàn tay và quay người cho đến khi chân chạm đáy bể.

5. Kỹ năng thoát hiểm khi bị rơi xuống nước

Sau khi đã thực hiện thuần thục kỹ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và làm quen với kỹ năng lặn nước, học sinh tập tình huống tự cứu khi bị rơi xuống nước từ trên bờ.

Bài tập 1: Bài tập xoay tư thế thân người từ nổi sấp trở về tư thế đứng nước

Cho học sinh sử dụng hai phao đeo ở hai bên cánh tay, sau đó ấn phao xuống để đứng thẳng lên.

Bài tập 2: Bài tập tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước

Cho học sinh mang phao lưng, phao tay, đứng trên thành bể lần lượt từng em tập tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước, di chuyển tư thế người, đạp chân kiểu bơi ếch lướt nước vào bờ.

Bài tập 3: Bài tập thực hành tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước

- Cho học sinh thực hiện tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước, di chuyển tư thế thân người, đạp chân kiểu bơi ếch lướt nước vào bờ (không có hỗ trợ của phao).

- Cho học sinh thực hiện tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước, di chuyển tư thế thân người, đạp chân kiểu bơi ếch lướt nước vào bờ (không có hỗ trợ của phao và mặc quần áo thường ngày)

6. Kỹ năng tự cứu

- Ngồi trên thành bể bơi, lăn xuống bể, nổi ngửa hình sao, trở lại tư thế đứng và quay trở lại thành bể bơi và trèo ra ngoài (thử với một phao ống phía sau lưng và sau đó không dùng phao ống).

- Ngồi trên thành bể bơi, lăn sang một bên xuống bể, nổi sấp hình sao, trở về tư thế đứng và quay trở lại thành bể bơi và trèo ra ngoài (thử với một phao ống trước bụng và sau đó không dùng phao ống).

- Ngồi trên thành bể bơi, lăn sang một bên xuống bể, nổi ngửa hình sao, trở về tư thế đứng và quay trở lại thành bể bơi và trèo ra ngoài (thử với một phao ống sau lưng và sau đó không dùng phao ống).

- Ngồi trên thành bể bơi, lăn ngược xuống bể, nổi ngửa hình sao, trở lại tư thế đứng và quay trở lại thành bể bơi và trèo ra ngoài (thử với một phao ống trước bụng và sau đó không dùng phao ống).

- Đứng trên thành bể bơi, bước vào bể, nổi sấp hình sao, trở về tư thế đứng và quay trở lại thành bể và trèo ra ngoài (thử với một phao ống trước bụng và sau đó không dùng phao ống).

- Đứng trên thành bể bơi, bước vào bể, lăn người thành tư thế nổi ngửa hình sao, trở về tư thế đứng và quay trở lại thành bể và trèo ra ngoài (thử với một phao ống sau lưng và sau đó không dùng phao ống).

- Đứng trên thành bể bơi, bước vào bể, nổi sấp hình sao, lăn ngược ra nổi ngửa, trở về tư thế đứng và quay trở lại thành bể và trèo ra ngoài (thử với một phao ống trước bụng và sau đó không dùng phao ống).

- Đứng trên thành bể bơi, nhảy vào vùng nước sâu, mở người làm thành tư thế hình sao thẳng đứng khi ở dưới nước, đứng nước, bơi trở lại thành bể và trèo ra ngoài (thử với một phao ống ở giữa hai chân và sau đó không dùng phao ống).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 1248/QDD-TTg ngày 19/7/2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình phòng, chống đuối nước trẻ em giai đoạn 2021-2030
2. Thông tư số 18/2023/TT-BGDĐT, ngày 26/10/2023 của Bộ Giáo dục & Đào tạo hướng dẫn xây dựng trường học an toàn, phòng, chống tai nạn thương tích trong cơ sở giáo dục phổ thông, cơ sở giáo dục thường xuyên
3. WHO (2021), Báo cáo toàn cầu về phòng chống đuối nước, 2021. WHO Guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
4. PGS. TS Lê Huy Trí và cộng sự, Tài liệu Hướng dẫn Dạy kỹ năng an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em (tại các tỉnh triển khai dự án năm 2019)
5. TS. Nguyễn Ngọc Anh và cộng sự, Tài liệu tập huấn Dạy bơi an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em (Dành cho hướng dẫn viên năm 2022)
6. WHO (2023), Hidden depths: the global investment case for drowning prevention. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. Một số hình ảnh minh họa trong tài liệu được sử dụng từ cuốn Sổ tay phòng tránh và xử lý tai nạn đuối nước cho trẻ em và một số website sau:
8. https://moh.gov.vn/web/phong-chong-tai-nan-thuong-tich/thong-tin-tuyen-truyen-dao-tao/-/asset_publisher/y1HBDqztr86t/content/-uoi-can-nguy-hiem-the-nao-?inheritRedirect=false
9. <https://vnexpress.net/so-tre-em-duoi-nuoc-o-viet-nam-giam-4632685.html>
10. Fanpage “Phòng, chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam”
11. <https://phongchongduoinuoc.com.vn>

LỊCH TRÌNH DẠY BỒI AN TOÀN

Nội dung		Bài học 1	Bài học 2	Bài học 3	Bài học 4	Bài học 5	Bài học 6	Bài học 7	Bài học 8	Bài học 9	Bài học 10	Bài học 11	Bài học 12	Bài học 13	Bài học 14	Bài học 15	Bài học 16
Kiến thức ATDN. Kỹ năng cứu hộ.		Quy định chung và nội quy tại hồ bơi. Lợi ích tác dụng của học bơi.	Khái niệm đuối nước Nguyên nhân dẫn đến đuối nước	Những nơi nguy hiểm dễ bị đuối nước	Nguyên tắc an toàn khi đi bơi nguyên tắc chung	Nguyên tắc an toàn khi đi bơi ở hồ bơi.	Nguyên tắc an toàn khi đi bơi ở sông suối.	Nguyên tắc an toàn khi đi bơi ở biển.	Kỹ năng lựa chọn bể bơi, khu vực bơi đảm bảo an toàn.	Kỹ năng cứu hộ Cách kêu cứu, trấn an nạn nhân	Kỹ năng cứu hộ Ném vật nổi cứu hộ.	Kỹ năng cứu hộ Đưa cây, gậy cứu hộ.	Kỹ năng cứu hộ Ném dây cứu hộ.	Ôn tập kiến thức an toàn dưới nước	Ôn tập kiến thức an toàn dưới nước	Kiểm tra kiến thức an toàn dưới nước Kỹ năng cứu hộ.	Trả kết quả kiểm tra lý thuyết; kiểm tra đánh giá kỹ năng bơi cuối khóa
Lý thuyết		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	30	5
Khởi động	Khởi động chung.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Khởi động chuyên môn.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Làm quen nước	Ra vào bể an toàn.	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Di chuyển dưới nước	15	5	3													
	Thở nước	15	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Kỹ năng nổi nước ở tư thế sấp	10	5														
	Kỹ năng nổi nước ở tư thế ngửa			15	10	5											
Dạy kỹ thuật	Kỹ thuật chân bơi ếch		40	45	40	10	15	10	10	10	5						
	Kỹ thuật tay bơi ếch					40	35	5	5	5	5						
	Kỹ thuật tay ếch phối hợp thở							30	10	5	5						

Nội dung		Bài học 1	Bài học 2	Bài học 3	Bài học 4	Bài học 5	Bài học 6	Bài học 7	Bài học 8	Bài học 9	Bài học 10	Bài học 11	Bài học 12	Bài học 13	Bài học 14	Bài học 15	Bài học 16
bơi ếch.	Kỹ thuật phối hợp tay + chân trong bơi ếch								30	30							
	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch										30	35	35	45	45	30	
Dạy những kỹ năng sống sót	Kỹ năng bơi ngửa tay xoa nước và bơi ngửa sống sót chân ếch				3	5	5				3	3	3	3	3	3	
	Kỹ năng đứng nước						5	5	10	10	10	10	10	5	5		
	Tập bơi sấp-chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước hay bơi sống sót; và ngược lại.													5	5	5	
	Kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước													5	5	5	
	Kỹ năng lặn nước								3	3	3						
Trò Chơi	Truy tìm kho báu	15						5									
	Đua thuyền										10	10	10				
	Hòa tiền (Tên lửa)	5			5												
Kiểm tra	Kiểm tra kỹ năng bơi ếch 25m.																35
	Kiểm tra kỹ năng nổi ngửa/đứng nước chân không chạm đáy 90s.																40
Thời gian	Tổng cộng (1.352)	85	85	86	80	82	82	80	90	85	90	80	80	85	85	85	92