

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Thanh Đề (Chủ biên)
Phùng Khắc Bình – Nguyễn Nho Huy – Phạm Văn Tịnh

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẢNG NGÃI

ĐẾN SỐ: _____
Ngày: _____
Huyện: _____
Số hồ sơ số: _____



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN GIÁO DỤC PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

(Dành cho cán bộ, giáo viên cơ sở giáo dục mầm non, phổ thông)



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Thanh Đề (Chủ biên)
Phùng Khắc Bình – Nguyễn Nho Huy – Phạm Văn Tịnh

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
GIÁO DỤC PHÒNG TRÁNH
ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

(Dành cho cán bộ, giáo viên cơ sở giáo dục mầm non, phổ thông)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LỜI GIỚI THIỆU

Hầu hết trẻ em đều thích nước vì đó là môi trường để vui chơi, khám phá nhiều điều mới lạ. Tuy nhiên, môi trường nước lại luôn tiềm ẩn những nguy cơ gây đuối nước. Vì thế, chúng ta cần khuyến khích trẻ em, học sinh học bơi an toàn, học những kỹ năng phòng tránh đuối nước, hình thành các kỹ năng sinh tồn cần thiết để chủ động ứng phó khi không may gặp tai nạn đuối nước cũng như đảm bảo an toàn khi tham gia hoạt động trong môi trường nước.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trong thập kỷ vừa qua, đuối nước đã cướp đi sinh mạng của hơn 2,5 triệu người, là một trong những nguyên nhân hàng đầu về tử vong ở trẻ em từ 5 – 14 tuổi trên thế giới. Hơn 90% trường hợp đuối nước xảy ra ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, mỗi năm có trên 2 000 trẻ em tử vong do đuối nước. Theo Quyết định số 1248/QĐ-TTg ngày 19/7/2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2021 – 2030, nhiệm vụ của toàn ngành Giáo dục là chú trọng “tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức; trang bị kiến thức, kỹ năng phòng tránh tai nạn đuối nước; giáo dục kỹ năng bơi an toàn cho học sinh”.

Tổ chức dạy bơi an toàn là một hoạt động mang tính kỹ thuật, là một trong những giải pháp quan trọng và hiệu quả để phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh. Tuy nhiên, vấn đề lớn hơn và phù hợp với chức năng giáo dục của nhà trường là giáo dục nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức, kỹ năng, thái độ của học sinh trong phòng tránh đuối nước. Vì vậy, Vụ Giáo dục Thể chất (Bộ Giáo dục và Đào tạo) phối hợp với Cục Trẻ em (Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội), cùng sự hỗ trợ kỹ thuật của Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu, trực thuộc Tổ chức Chiến dịch vì Trẻ em không thuốc lá – Hoa Kỳ tổ chức biên soạn **Tài liệu hướng dẫn Giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh**. Tài liệu này được biên soạn dựa trên nội dung của 02 tài liệu: “Tài liệu hướng dẫn giảng dạy kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em (dành cho giảng viên)” và “Tài liệu tập huấn dạy bơi an toàn phòng chống đuối nước trẻ em (dành cho hướng dẫn viên)” của Cục Trẻ em (Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội) biên soạn năm 2019 và căn cứ thực tiễn công tác phòng, chống tai nạn đuối nước cho học sinh ở trong và ngoài nhà trường.

Mục tiêu chính của tài liệu hướng dẫn là tuyên truyền, giáo dục nâng cao kiến thức, kỹ năng tổ chức, quản lý, đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho học sinh ở các cơ sở giáo dục. Đồng thời, củng cố kiến thức dạy bơi an toàn và kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước đối với trẻ em, học sinh cho giáo viên và cán bộ quản lý giáo dục.

Nội dung tài liệu gồm 07 chuyên đề về 05 nhóm vấn đề: (1) Tình hình và nguyên nhân đuối nước ở học sinh; (2) Kỹ năng đảm bảo an toàn trong môi trường nước đối với trẻ em, học sinh; (3) Kỹ năng thoát hiểm và phương pháp cứu đuối an toàn; (4) Chuẩn bị và tổ chức lớp dạy bơi cho học sinh; (5) Công tác giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh trong cơ sở giáo dục.

Đối tượng chính sử dụng tài liệu này là cán bộ quản lý cơ sở giáo dục, giáo viên của cơ sở giáo dục mầm non, phổ thông. Đồng thời, tài liệu này cũng có thể dùng để học sinh tự nghiên cứu và là tài liệu tham khảo cho cha mẹ học sinh, cán bộ của các đơn vị, tổ chức, cá nhân quan tâm đến công tác này.

Chúng tôi trân trọng cảm ơn các quý độc giả đã quan tâm sử dụng tài liệu này và rất mong nhận được ý kiến đóng góp để hoàn thiện tài liệu trong những lần tái bản. Các ý kiến đóng góp xin gửi về Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo, số 35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Điện thoại: 02438695144 (số máy lẻ 639)

Hoặc qua số điện thoại: 0946.083.535

Email: pvtinh@moet.gov.vn.

Ban biên soạn tài liệu

BAN BIÊN SOẠN TÀI LIỆU

PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề, Vụ trưởng Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo (Chủ biên).

TS. Phùng Khắc Bình, Nguyên Vụ trưởng Vụ Công tác học sinh, sinh viên, Bộ Giáo dục và Đào tạo.

TS. Nguyễn Nho Huy, Phó Vụ trưởng Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo.

ThS. Phạm Văn Tịnh, Chuyên viên chính, Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo.

NHÓM CHUYÊN GIA GÓP Ý

TS. BS. Vũ Thị Kim Hoa, Phó Cục trưởng Cục Trẻ em, Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội.

ThS. Đoàn Thu Huyền, Giám đốc Quốc gia tại Việt Nam, Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu - Hoa Kỳ.

TS. Lê Đức Long, Trưởng Bộ môn Thể thao dưới nước, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 02

Phần 1

TỔNG QUAN VỀ ĐUỐI NƯỚC VÀ AN TOÀN PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

Chuyên đề 1 Khái niệm chung và nguyên nhân đuối nước ở học sinh 06

Chuyên đề 2 Các biện pháp an toàn phòng tránh đuối nước cho học sinh 13

Chuyên đề 3 Một số kĩ năng thoát hiểm trong môi trường nước 23

Phần 2

DẠY BƠI AN TOÀN VÀ CỨU ĐUỐI AN TOÀN

Chuyên đề 4 Tác dụng của học bơi và bảo đảm an toàn khi học bơi 34

Chuyên đề 5 Tổ chức dạy bơi an toàn cho học sinh 45

Chuyên đề 6 Phương pháp cứu đuối an toàn và sơ cấp cứu ban đầu 67

Phần 3

CÔNG TÁC QUẢN LÝ, TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Chuyên đề 7 Công tác giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh của cơ sở giáo dục 73

Kho tài liệu tuyên truyền, hướng dẫn thực hành phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh 87

Câu hỏi thường gặp về phòng tránh đuối nước ở trẻ em, học sinh 90

Tài liệu tham khảo 95

Phần 1

TỔNG QUAN VỀ ĐUỐI NƯỚC VÀ AN TOÀN PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

Chuyên đề 1

KHÁI NIỆM CHUNG VÀ NGUYÊN NHÂN ĐUỐI NƯỚC Ở HỌC SINH

I Một số khái niệm chung

1. Khái niệm môi trường nước

1.1. Môi trường nước

Môi trường nước là môi trường mà những cá thể tồn tại, sinh sống và tương tác qua lại đều bị ảnh hưởng và phụ thuộc vào nước; môi trường nước có thể bao quát trong một lưu vực rộng lớn hoặc chỉ chứa trong một giọt nước.

Môi trường nước được đề cập trong tài liệu này là những vùng nước có thể gây ra đuối nước đối với con người, cụ thể là đối tượng trẻ em, học sinh.

1.2. Một số môi trường nước có liên quan đến đuối nước

Trong cuộc sống thường ngày, trẻ em, học sinh thường xuyên tiếp xúc với nhiều môi trường nước khác nhau như ao, sông, hồ, bể bơi, giếng, mương nước,... Bất kỳ môi trường nước nào cũng tiềm ẩn những nguy cơ gây đuối nước, song cần đặc biệt chú ý những khu vực sau đây:

1.2.1. Các vùng nước trong thôn làng, bản, khu dân cư

Ở các thôn làng, bản thuộc vùng nông thôn thường có nhiều ao, sông nhỏ, suối, kênh, rạch,... chảy quanh làng hay các hồ tưới tiêu nông nghiệp nhưng thường không có biển cảnh báo và rào chắn an toàn. Đây là nơi trẻ em, học sinh thường hay qua lại, tụ tập vui chơi và có nguy cơ xảy ra đuối nước rất cao.

1.2.2. Bể, giếng, chum, xô chậu chứa nước trong gia đình

Tuy là các vật dụng không thể thiếu để phục vụ sinh hoạt của mỗi gia đình, nhưng nếu người lớn không để ý đầy nắp cẩn thận hoặc vô ý để nước trong xô, chậu cũng có thể gây đuối nước đối với trẻ ở lứa tuổi mầm non. Đã có nhiều trường hợp trẻ nhỏ bị đuối nước trong xô, chậu đựng nước của gia đình, thậm chí cả ở trường mầm non (mặc dù rất hiếm khi xảy ra).

1.2.3. Sông

Sông là dòng nước có lưu lượng lớn thường xuyên chảy. Nguồn cung cấp nước chủ yếu cho sông là từ các hồ, ngòi, suối, kênh rạch, sông nhỏ ở độ cao lớn hơn chảy vào. Nước ta có 9 hệ thống sông lớn, được phân bố trải dài trên lãnh thổ và đem lại nhiều lợi ích như phát triển thủy điện, thủy lợi, bồi đắp phù sa, nuôi trồng và khai thác thủy sản, giao thông, du lịch, cung cấp nước cho sinh hoạt,... Tuy nhiên, vào mùa mưa lũ, nước ở sông ngòi cũng gây ra những khó khăn, thiệt hại như lũ quét, lũ ống ở miền núi, ngập lụt ở đồng bằng, điều đó có thể gây ra đuối nước, đặc biệt là đối với trẻ em, học sinh.

Lưu vực các sông ở miền Bắc có bề mặt thấp dần, các sông nhỏ, nhánh sông, suối, ngòi có hình nan quạt và chỉ đổ vào 2 sông lớn là sông Hồng hoặc sông Thái Bình. Đồng thời do mùa mưa đến sớm với lượng nước khá nhiều, kéo dài nên nước lũ lên nhanh, xuống chậm, thời gian lũ kéo dài. Các sông ở miền Trung thường có lòng sông hẹp, độ dốc lớn nên khi mưa nhiều dễ gây lũ chảy xiết, gây ra ngập lụt ở vùng hạ lưu. Lũ ở đồng bằng sông Cửu Long chảy qua vùng địa hình bằng phẳng, nhiều vùng trũng thấp, có thảm thực vật phát triển mạnh và có nhiều nhánh sông, hồ điều tiết, thoát lũ khiến cho lũ lên chậm, rút chậm.

1.2.4. Hồ

Hồ là một vùng nước đọng rộng và sâu trong đất liền, thông thường là một đoạn sông bị ngăn bởi các biến đổi địa chất tạo nên, đa phần là hồ nước ngọt. Có 2 loại là hồ tự nhiên và hồ nhân tạo.

Hồ tự nhiên hay ao, kênh rạch, mương máng,... có độ lớn và sâu khác nhau ở từng khu vực, là môi trường sống của nhiều loài sinh vật. Các khu vực này cũng là nơi diễn ra nhiều hoạt động của con người như đánh bắt, nuôi trồng thủy sản; buôn bán, trao đổi hàng hoá, vận chuyển;... Tuy nhiên, công tác đảm bảo an toàn ở nơi đây khó có thể bao quát hết được.

Hồ nhân tạo thường có diện tích lớn, có đập để giữ nước phục vụ cho nhà máy thủy điện, cung cấp nước sinh hoạt, nước tưới, du lịch, kiểm soát lũ lụt. Tuy nhiên, đập và hồ nhân tạo cũng gây tác động đến hệ sinh thái như tạo ra khí metan (một loại khí nhà kính gây biến đổi khí hậu), tích tụ chất độc hại, phá rừng, nguy cơ vỡ đập,...

1.2.5. Biển

Biển là vùng nước mặn rộng lớn, nối liền các vùng chứa nước của Trái Đất.

Biển có tác dụng tốt cho sức khỏe con người như: muối biển có nhiều vi chất, muối khoáng, sạch và rất ít vi khuẩn, tốt cho sức khỏe, đặc biệt là cho hệ hô hấp, cũng

cổ và phòng bệnh loãng xương; có khả năng chữa các bệnh về tai, mũi, họng; làm tăng cảm nhận của các giác quan khi vận động trong nước biển và khi đi chân trần trên cát; giúp cơ thể săn chắc, làm sạch và mịn da, giảm căng thẳng. Biển là nơi vui chơi, nghỉ mát yêu thích của con người. Tuy nhiên, biển có đặc thù là có sóng, thủy triều, chế độ dòng chảy phức tạp, tiềm ẩn rất nhiều rủi ro. Vào mùa cao điểm, các bãi biển thường rất đông người vui chơi, bơi lội nên nguy cơ mất an toàn vẫn thường xuyên xảy ra.

1.2.6. Bể bơi

Bể bơi (hay hồ bơi) là một loại công trình xây dựng hoặc dụng cụ dùng để chứa nước ở dạng tĩnh nhằm phục vụ cho việc bơi. Bể bơi là nơi bơi tương đối an toàn, tuy nhiên vào mùa hè lượng người đến bể bơi thường tăng cao và nguy cơ mất an toàn luôn có thể xảy ra.



Hình ảnh bể bơi di động tại một trường thuộc Sở GD & ĐT tỉnh Bắc Giang

1.2.7. Lũ lụt

Lũ là hiện tượng nước dâng cao, có tốc độ dòng chảy trên sông, suối vượt quá mức bình thường, chảy xiết trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó giảm dần. Lũ thường là do mưa lớn, dồn dập xảy ra ở lưu vực sông hoặc do từ thượng nguồn đổ về. Ở nước ta, lũ quét, lũ ống thường xảy ra ở khu vực miền núi hoặc gần nơi có độ dốc như dưới chân đồi núi hay trong thung lũng.



Lũ, sạt lở đất ở sông Rào Trăng, Phong Điền, Thừa Thiên - Huế năm 2020

Lụt là hiện tượng xảy ra khi nước dâng cao tràn qua bờ sông hoặc phá vỡ đê đập ngăn nước vào các vùng trũng hơn mặt nước của sông (lúc đó), làm ngập nhà cửa, ruộng vườn, cây cối, đường sá,... Lụt thường do lũ gây ra.



Toàn bộ nhà cửa bị nhấn chìm trong trận lụt năm 2011 ở Long An

Vùng lũ lụt thường tiềm ẩn nhiều nguy cơ mất an toàn. Nước lũ mang theo rất nhiều mầm bệnh, dễ lây lan. Ngoài ra còn kéo theo nguy cơ sạt lở đất đá, phá hủy hạ tầng giao thông, đường sá, cuốn trôi mọi vật trên đường đi. Hàng năm, lũ lụt đã cướp đi sinh mạng của rất nhiều người. Vì vậy, việc phát hiện, ứng phó và trang bị kiến thức an toàn là vô cùng cần thiết.

2. Khái niệm đuối nước

2.1. Theo WHO (Tổ chức Y tế Thế giới), **đuối nước** là hiện tượng khí quản bị một lượng lớn chất lỏng (thường là nước) xâm nhập vào dẫn tới ngạt thở gây tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời hoặc không tử vong, nhưng gây tổn hại nghiêm trọng đến hệ thần kinh.

Trong khái niệm này, ta cần lưu ý:

- Đuối nước là một sự kiện, quá trình trải qua một tổn thương đường hô hấp do bị ngập/ chìm trong nước.
- Đuối nước có thể khiến hệ thần kinh bị tổn hại nghiêm trọng, thậm chí tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.
- Bị tai nạn (chượt rút, gặp vùng nước xoáy, nước cuốn trôi ra xa bờ, đắm dõ, ngã xuống nước,...) nhưng tự thoát được hoặc được cứu mà không gây tổn hại nghiêm trọng về hệ thần kinh thì không gọi là bị đuối nước.

2.2. Đuối nước trên cạn (chết đuối khô, chết đuối thứ cấp): Thường xảy ra trong vòng 1 – 72 giờ sau khi tiếp xúc với nước hoặc bị sặc nước. Đây là hiện tượng nạn nhân bị hít nước vào phổi gây cản trở phổi cung cấp ô xi cho máu, gây ra phù phổi, suy hô hấp dẫn đến tử vong. Đuối nước trên cạn hiếm gặp những vẫn xảy ra nếu không nhận biết được các biểu hiện kịp thời. Biểu hiện của đuối nước trên cạn bao gồm mệt mỏi, khó thở, tâm trạng khó chịu, ho, thiếu nhận thức,... Sau khi tắm, bơi hay sặc nước nếu có các biểu hiện trên thì cần đến ngay các cơ sở y tế gần nhất để kiểm tra và có các biện pháp can thiệp.

Đuối nước khô còn biểu hiện trong tình trạng phổi không có nước. Xuất hiện do nạn nhân bất ngờ bị chìm trong nước, tạo tâm lí hoảng sợ, khiến cho các phản xạ bị rối loạn, cơ cơ nắp thanh quản, đóng khí quản lại, làm không thở được, dẫn đến thiếu ô xi vào não và bất tỉnh. Như vậy, đuối nước khô không chỉ là chết đuối trên cạn mà có thể chết ngay ở dưới nước, được vớt lên trong tình trạng đã tử vong mà phổi không có nước.

II Nguyên nhân gây đuối nước ở học sinh

1. Đặc thù về tâm, sinh lí lứa tuổi

1.1. Tuổi và sự phát triển

Theo thống kê, trên thế giới, trẻ em ở nhóm 1 – 4 tuổi có tỉ lệ tử vong do đuối nước cao nhất, tiếp theo đó là nhóm 5 – 9 tuổi¹. Tương tự ở Việt Nam, trẻ ở nhóm 1 – 4 tuổi có tỉ lệ tử vong cao nhất (12,9/ 100 000), tiếp đến là nhóm 5 – 9 tuổi (11/ 100 000), nhóm 10 – 14 tuổi (5,1/ 100 000),...²

Ở nhóm trẻ em dưới 5 tuổi (lứa tuổi mầm non): Nguyên nhân đuối nước là do các em chưa có nhận thức và không có khả năng chủ động đảm bảo an toàn khi tiếp xúc với môi trường nước mà phải nhờ sự hỗ trợ của người khác. Vì vậy, tình trạng đuối nước ở trẻ em dưới 5 tuổi thường là hậu quả của việc trẻ bị để một mình hoặc với người chăm sóc không đủ năng lực.

Ở các nhóm tuổi khác, khi các em được học tập tại trường tiểu học (từ 6 tuổi trở lên), trung học cơ sở, trung học phổ thông đã hình thành một số kiến thức, kĩ năng về phòng tránh đuối nước và có ý thức, thái độ cao hơn. Tuy nhiên, các em thường có xu hướng vận động nhiều hơn, hiếu kì, thích khám phá, có các hành vi liều lĩnh, thể hiện bản thân. Do không nhận thức đầy đủ được các hiểm họa, chủ quan, thiếu kinh nghiệm thực tiễn nên khi không có người lớn giám sát, các em dễ bị đuối nước.

¹WHO, Báo cáo Thế giới về phòng, chống thương tích ở trẻ em, 2008, tr.68.

²Trung tâm Nghiên cứu Chính sách và Phòng chống Chấn thương Trường Đại học Y tế Công cộng, Báo cáo kết quả. Khảo sát về tai nạn thương tích tại Việt Nam, năm 2010, tr.46.

1.2. Giới tính

Tỉ lệ đuối nước ở nam cao hơn so với nữ ở mọi nhóm tuổi, trừ trẻ nhỏ dưới 1 tuổi. Ở nhóm tuổi từ 15 – 19, tỉ lệ này ở nam cao gấp 2,7 lần so với nữ. Có tình trạng này là do trẻ em nam hiếu động, tò mò và tham gia nhiều hoạt động mạnh hơn nữ ở các hoạt động diễn ra dưới nước hoặc gần vùng nước mở; đam mê nhiều hơn những hoạt động giải trí dưới nước¹. Theo đó, ở Việt Nam, tỉ lệ trẻ em nam tử vong do đuối nước cao gấp gần 2 lần so với trẻ em nữ (10,7/ 100 000 so với 5,4/ 100 000).

1.3. Bệnh lí

Bệnh động kinh làm tăng nguy cơ tử vong do đuối nước ở tất cả các nguồn nước, bao gồm bồn tắm, bể bơi, ao hồ và các vùng nước tự nhiên khác. Trẻ em, học sinh bị động kinh chịu nguy cơ chìm trong nước và đuối nước cao hơn nhiều so với những trẻ bình thường cả ở trong bồn tắm và bể bơi².

2. Thiếu kiến thức, kĩ năng an toàn

Trẻ em, học sinh thiếu kiến thức, kĩ năng để đánh giá, nhận định các nguy cơ, nguy hiểm có thể xảy ra đuối nước khi các em tham gia các hoạt động lao động, vui chơi trong đời sống hằng ngày gần các khu vực sinh sống có nước hoặc khi đi bơi, tắm ở các vùng nước tự nhiên, vùng nước mở. Các em chưa nhận biết được vị trí an toàn để bơi, đa phần hành động theo ngẫu hứng, chưa có thói quen chấp hành quy định an toàn phòng tránh đuối nước.

Nhiều trẻ em, học sinh biết bơi, thậm chí bơi giỏi nhưng vẫn tử vong do đuối nước là vì các em thiếu kiến thức, kĩ năng chủ động phòng tránh và không biết kĩ năng tự cứu và cứu đuối an toàn. Khi học bơi, thường các em được học ở bể bơi hoặc ao, sông... nơi có giáo viên hoặc cha mẹ và nhiều người ở xung quanh. Ở những nơi này, các em đã được tiếp xúc nhiều và quen thuộc với địa hình nên sẽ cảm thấy tự tin, an toàn hơn. Nhưng khi bơi ở môi trường nước khác, lạ lẫm, nếu bất ngờ gặp sự cố mà các em chưa thành thạo kĩ năng bơi, kĩ năng thoát hiểm thì dễ bị đuối nước.

Đã có những trường hợp trẻ em, học sinh bơi giỏi, dũng cảm cứu được nhiều bạn thoát khỏi đuối nước, nhưng bản thân bị đuối sức và tử vong rất thương xót. Ngoài ra, nhiều vụ học sinh bị đuối nước tập thể do các em chưa được trang bị những kiến thức cứu đuối an toàn. Vì vậy, cùng với học bơi, các em cần phải được trang bị những kiến thức, kĩ năng về nhận biết các nguy cơ gây đuối nước, kĩ năng ứng phó với các tình huống khi các em tham gia sinh hoạt trong môi trường sống hằng ngày, khi tham gia bơi, lội để đảm bảo an toàn cho bản thân trước khi được sự hỗ trợ của người khác.

^{1, 2}WHO, Báo cáo Thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em, 2008, tr.67 – 69.

3. Thiếu sự giám sát của người lớn

Trong nhiều trường hợp vì nhiều lí do khác nhau, trẻ em bị bỏ mặc không được trông nom hoặc thoát li khỏi sự giám sát của cha mẹ, người lớn, người có trách nhiệm, dẫn đến bị ngã, rơi vào vùng nước dẫn tới bị đuối nước.

Trường hợp người giám sát không đủ năng lực như người giám sát là anh, chị 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 kĩ năng cứu đuối,...

Trường hợp người giám sát thiếu trách nhiệm như chủ phương tiện giao thông đường thuỷ, chủ bãi tắm, người phụ trách tổ chức sự kiện,... không thực hiện đúng các quy định khi trẻ em, học sinh hoạt động ở gần vùng nước mở hoặc trong môi trường nước.

4. Môi trường nước xung quanh tiềm ẩn nguy cơ

Môi trường nước xung quanh trẻ em, học sinh chưa an toàn, biểu hiện cụ thể như: chum, vại nước, chậu nước, lu, phi nước, bể chứa nước trong chính gia đình không được che đậy cẩn thận; hố các công trình đào sâu nhưng 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 kĩ năng cứu đuối, không có biển cảnh báo nguy hiểm,...

Phương tiện đường thuỷ không bảo đảm an toàn kĩ thuật, thiếu thiết bị an toàn như áo phao, xuồng cứu hộ; chở đường thuỷ quá tải cũng là nguyên nhân gây mất an toàn khi cho trẻ em, học sinh đi lại trên sông nước. Các bể bơi, 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 kĩ thuật, an toàn là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng đuối nước.

5. Thiên tai

Do nhận thức, kiến thức, kĩ năng và thể chất, thể lực còn hạn chế, đặc biệt khi thiên tai bất ngờ xảy ra, như mưa lớn, lũ, lụt,... nước dâng nhanh, dâng cao, dòng nước xoáy, chảy mạnh khiến trẻ em, học sinh thường bị hoảng hốt, dễ bị nhấn chìm hoặc cuốn trôi xuống kênh rạch, sông suối, cống thoát nước,... dẫn đến tử vong.

Việc loại bỏ các yếu tố nguy cơ dẫn đến tai nạn đuối nước để tạo ra môi trường an toàn cho trẻ em tại các gia đình, cộng đồng dân cư chưa triệt để; nguy cơ xảy ra đuối nước còn tồn tại ở nhiều địa phương trên cả nước, đặc biệt là các vùng quê, nông thôn, miền núi và những vùng khó khăn về đời sống, kinh tế.

CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

I Nguyên tắc đảm bảo an toàn phòng tránh đuối nước

1. Nguyên tắc cơ bản

- Loại bỏ nguy cơ gây đuối nước cho trẻ em tại cộng đồng, gia đình, trường học.
- Luôn cảnh giác, cẩn thận khi vui chơi gần các khu vực ao, hồ, sông, suối.
- Chấp hành các quy định khi tham gia giao thông đường thủy.
- Học bơi theo trường lớp và có người quản lí, đào tạo đảm bảo trách nhiệm; có phương tiện cứu hộ và sơ cứu kịp thời.
- Ra khỏi vùng nước khi cơ thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi.
- Người lớn và trẻ em cần nhớ số điện thoại và gọi cấp cứu (khi cần thiết) đến số **115** (cấp cứu y tế) hoặc **111** (Tổng đài Quốc gia bảo vệ trẻ em).

Nắm vững nguyên tắc 3 không:

- Không xuống nước nếu không biết bơi hoặc khi cơ thể mệt mỏi.
- Không bơi, lội một mình.
- Không bơi, lội khi thời tiết đang hoặc sắp chuyển xấu (như mưa to, dông, sét,...) và không bơi, lội trong vùng nước bẩn.

2. Chủ động đảm bảo an toàn phòng tránh đuối nước ở học sinh

2.1. Luôn cảnh giác, cẩn thận khi vui chơi gần các khu vực ao hồ, sông suối

Nhiều trường hợp trẻ em, học sinh bị đuối nước sau khi tan trường, đặc biệt là trong các buổi được nghỉ học, các em rủ nhau đi tắm, chơi đùa gần khu vực có vùng nước mở, vùng sinh lầy. Đây là một trong những chú ý quan trọng hàng đầu cần cụ thể hoá thành các quy định cụ thể cho phù hợp với trẻ em, học sinh ở các lứa tuổi khác nhau, có hoàn cảnh, điều kiện khác nhau ở mỗi địa phương, địa bàn. Về vấn đề này, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo, quán triệt: Giáo viên ở các tiết học cuối trước khi học sinh tan trường, thường xuyên nhắc nhở, khuyến cáo các em không được chơi, đùa nghịch gần ao hồ, sông suối, kênh rạch, hồ công trình,... nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước; không tự ý hoặc rủ nhau đi tắm, đi bơi khi không có người lớn đi cùng, đặc biệt là trong thời gian được nghỉ học, nghỉ hè.

2.2. Loại bỏ nguy cơ đuối nước cho trẻ em tại cộng đồng, gia đình, trường học

Môi trường sống luôn tiềm ẩn nhiều nguy cơ xảy ra tai nạn đuối nước nhưng không phải nơi nào cũng có biển cảnh báo. Đối với người lớn có thể dễ nhận biết được những nguy cơ này, nhưng đối với trẻ em, học sinh (đặc biệt lưu ý ở lứa tuổi tiểu học), các em bị hạn chế hơn, bên cạnh đó, do tính hiếu động, thích khám phá nên rất dễ xảy ra tai nạn đáng tiếc. Vì vậy, mỗi gia đình luôn phải lưu ý loại bỏ nguy cơ đuối nước ở ao, hồ chứa nước, mương, kênh rạch,... trong và quanh nhà cũng như các vật dụng chứa nước; chính quyền địa phương, các ngành chức năng đảm bảo môi trường cộng đồng an toàn; nhà trường đảm bảo môi trường trong khuôn viên trường học an toàn, đặc biệt ở những trường có ao hoặc hồ bơi. Gia đình và các tổ chức đoàn thể cần chủ động kiến nghị chính quyền địa phương để có giải pháp đảm bảo môi trường sống an toàn để ngăn ngừa tai nạn đuối nước có thể xảy ra.

2.3. Chỉ bơi, lội khi có người lớn giám sát

Bơi trong môi trường nước ở bể bơi và bơi trong môi trường nước tự nhiên ở ao, hồ, sông suối hoàn toàn khác nhau. Các em có thể bơi rất tốt tại bể bơi, vì ở môi trường này các em đã được tiếp xúc nhiều nên quen và bể bơi luôn có nhiều người, tâm lý tự tin, khi bơi mệt có thể đu, bám vào dây phao, thành bể bơi,... Tuy nhiên, khi bơi ở ao hồ, sông suối, biển,... là môi trường mới, hoàn toàn khác, lạ lẫm, mức nước ở mỗi chỗ nông, sâu khác nhau; khi đang bơi ở vùng nước nông, nhiệt độ nước bình thường, nhưng khi bơi vào vùng nước sâu, nhiệt độ giảm gây cảm giác lạnh hoặc khi gặp các chướng ngại vật, gặp vùng nước xoáy,... sẽ làm giật mình dẫn đến hoảng loạn, mất bình tĩnh, quên những kỹ năng sơ đẳng để tự cứu đuối. Như vậy, nguy cơ gặp đuối nước sẽ rất cao nếu không có sự giám sát, hỗ trợ kịp thời từ người lớn. Tại các lớp học bơi, cần trang bị đủ phao tay, phao lưng đúng kích cỡ của hồ bơi dành cho trẻ nhỏ, có đủ giáo viên, người giám sát hồ bơi (tốt nhất là 1 người giám sát tối đa 10 học viên). Đáy hồ, bể bơi phải quan sát được rõ ràng.

Hiện nay, tình trạng trẻ em, học sinh biết bơi rủ nhau đi tắm, vui đùa ở ao, hồ, sông, biển là rất phổ biến ở nhiều nơi và thường không có người lớn đi cùng giám sát. Một số gia đình chủ quan khi cho các em đi tắm biển, cho là các bãi tắm đều có lực lượng cứu hộ nên không quản lý sát sao cũng có thể xảy ra tai nạn. Để đảm bảo an toàn cho các em thì nhà trường và gia đình phải tuyên truyền, giáo dục để các em hiểu và ý thức được những nguy cơ đuối nước sẽ xảy ra nếu không tuân thủ các nguyên tắc và chú ý an toàn này. Trong quá trình hướng dẫn, cần lấy những ví dụ điển hình, sát với điều kiện địa phương để minh chứng cho các sự việc sẽ làm tăng hiệu quả của việc tuyên truyền, giáo dục.

2.4. Ra khỏi vùng nước khi cơ thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi

Khi bơi, nếu cảm thấy cơ thể lạnh, mệt mỏi, đuối sức, trẻ em, học sinh có thể sử dụng phương pháp nổi ngửa để nghỉ ngơi, hồi sức và từ từ ra khỏi vùng nước để đảm bảo an toàn. Nguyên tắc này rất dễ thực hiện nhưng trong nhiều trường hợp gặp nạn, trẻ em, học sinh lại trở nên lúng túng, thậm chí hoảng loạn, không thực hiện được.

2.5. Một số lưu ý đối với học sinh

Thường xuyên nhắc nhở để các em không mắc các lỗi khi tham gia bơi, lội:

- Nhảy cắm đầu (dễ bị tai nạn khi gặp vùng nước nông hoặc vật nguy hiểm dưới đáy); bơi thi ở nơi không có chỉ dẫn (dễ gặp tai nạn bất ngờ).
- Bơi khi trời đã tối, có sấm chớp, mưa (dễ gặp tai nạn đuối nước).
- Không khởi động/ khởi động không kĩ hoặc vận động quá sức trước khi xuống nước (dễ bị chuột rút, chấn thương khớp vai, gối).
- Ăn uống khi đang bơi (dễ bị sặc nước).
- Đi bơi ngay sau khi ăn no (dễ bị nôn, dễ ngạt nước, máu lên não không đủ gây choáng váng, tạm mất ý thức, dễ gây chuột rút).
- Không thông báo cho gia đình biết khi cùng bạn đi bơi; rủ nhau đi tắm, vui chơi ở sông, hồ, ao,... khi được nghỉ học ở trường.

II Phòng tránh đuối nước ở trẻ em, học sinh trong một số tình huống

1. Tại gia đình

Hơn 76% trẻ em bị đuối nước tại cộng đồng, trong đó có 22% trẻ em bị đuối nước ngay trong môi trường quanh nhà, thậm chí bị đuối nước ngay trong nhà tắm (theo Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội). Trẻ em, đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi mầm non, có thể bị đuối nước trong xô chứa nước, dù mực nước rất thấp hay trong bồn tắm, dụng cụ chứa nước trong gia đình như chậu, xô, chum, vại lớn, bể nước, đồ chứa nước hoặc ở giếng, ao/ ao nuôi cá, nơi có vùng nước mở trong khuôn viên của gia đình.

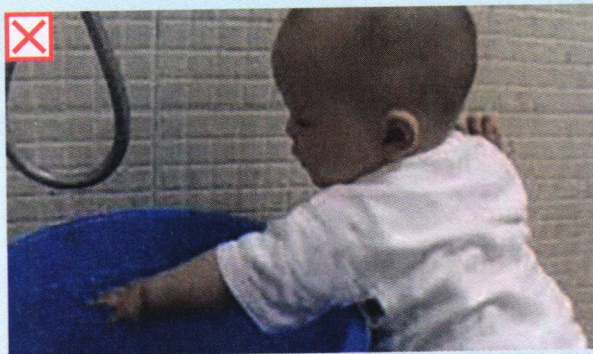
1.1. Loại bỏ nguy cơ gây đuối nước

Các dụng cụ chứa, đựng nước trong gia đình như giếng, bể, lu chứa phải có nắp đậy và được che chắn cẩn thận, gài chốt chắc chắn, an toàn.



Các vật dụng chứa nước trong gia đình cần phải có nắp đậy an toàn

Gia đình có trẻ nhỏ tuyệt đối không được chứa, tích nước trong thùng, thau, xô, chậu,... Không để trẻ nhỏ vầy, nghịch nước vì sẽ có nguy cơ rất cao gây tai nạn đuối nước nếu các em không được thường xuyên có người lớn bên cạnh giám sát, trông coi (như hình dưới).



Tuyệt đối không được chứa, đựng nước trong thau, chậu,... khi nhà có trẻ nhỏ

Ở những gia đình có hồ bơi, có ao cần phải được rào chắn chắc chắn, cẩn thận tạo môi trường an toàn phòng tránh tai nạn đuối nước đối với trẻ em, học sinh.



Bể bơi, ao cá trong gia đình cần phải được rào, chắn cẩn thận

1.2. Giám sát

Đối với trẻ nhỏ ở lứa tuổi mầm non, phải thường xuyên có người giám sát, trông coi, không mãi làm việc khác để trẻ nhỏ tự chơi một mình. 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 nhà, trường/ lớp/ nhà trẻ mầm non.

Giám sát trẻ em, học sinh khi ra khỏi nhà: Yêu cầu các em phải nói cho gia đình biết là đi đâu, làm gì, cùng với ai, trong bao lâu. Khi thấy các em rủ nhau đi tắm, vui chơi ở khu vực có vùng nước mở thì có biện pháp giám sát, bảo vệ.

1.3. Nhắc nhở

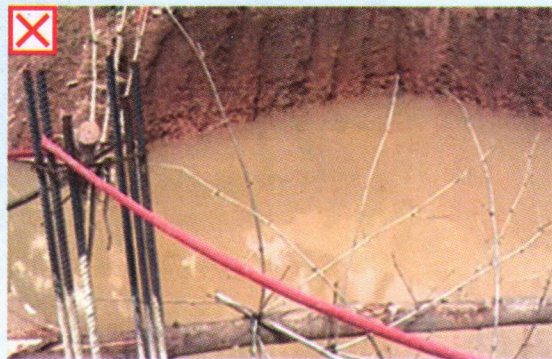
Thường xuyên nhắc nhở trẻ em, học sinh về các biện pháp phòng tránh đuối nước thường gặp phải tại môi trường an toàn mà các em đang sinh sống. Chỉ bảo cho trẻ nhỏ, học sinh không chơi đùa với nước khi không có sự giám sát của người lớn; dạy cho trẻ nhận biết những khu vực có nguy cơ bị đuối nước. Việc nhắc nhở, chỉ bảo này phải được thực hiện thường xuyên, liên tục và kiên trì sẽ giúp cho các em nhỏ dần hình thành ý thức, thói quen tự bảo vệ bản thân.

Hằng ngày, giáo viên dạy tiết cuối trước khi tan trường, cần nhắc nhở học sinh về phòng tránh đuối nước. Giáo viên chủ nhiệm phải thông tin, nhắc nhở kịp thời đến cha mẹ học sinh về các buổi được nghỉ học ở trường theo thời khoá biểu, đặc biệt là các buổi, tiết nghỉ đột xuất để phối hợp giám sát, đảm bảo an toàn cho học sinh.

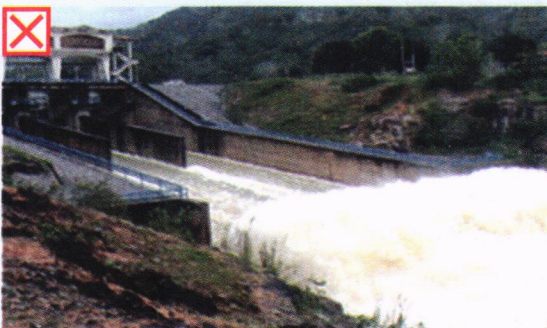
2. Khi vui chơi, hoạt động tại cộng đồng gần vùng nước mở

Tình trạng xây dựng các công trình, đào bới khai thác cát (tạo ra vùng nước sâu, xoáy nước), để lại các hố, ao sâu gây nguy hiểm như hố tời vôi, hố lấy đất làm gạch ngói, hố lấy cát, hố lấy nước tưới hoa màu, hố cột điện, ao nuôi cá,... không có biển cảnh báo và hàng rào chắn an toàn dẫn đến rất dễ xảy ra tai nạn đuối nước. Với sự thiếu an toàn của môi trường sống trong cộng đồng hiện nay thì việc giáo dục, trang bị cho trẻ em, học sinh kiến thức, kỹ năng, hình thành cho các em thói quen đúng, biết sợ và tránh xa những nơi có nguy cơ gây ra đuối nước là vô cùng cần thiết. Đây là một trong giải pháp phòng tránh đuối nước chủ động, hiệu quả nếu các em thường xuyên được giáo dục, hướng dẫn của thầy cô, cha mẹ và gia đình.

Những hình ảnh dưới đây minh hoạ điển hình cho những nơi thiếu an toàn, tiềm ẩn nguy cơ cao xảy ra đuối nước đối với trẻ em, học sinh. Nhà trường, gia đình, xã hội cần thường xuyên giáo dục, hướng dẫn, nhắc nhở để các em hình thành ý thức, thói quen tránh xa những khu vực nguy hiểm này và để bảo vệ, đảm bảo an toàn cho bản thân.



Ao, hố nước nơi công cộng không có rào chắn



Hồ thủy điện không có biển cảnh báo nguy hiểm, cấm bơi, lội

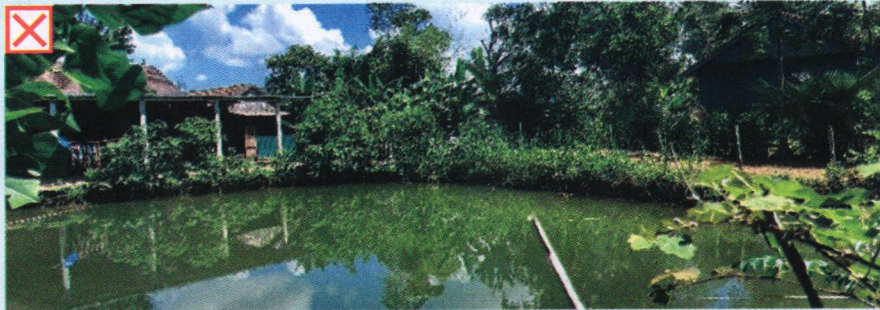
Hố chứa nước không có biển cảnh báo, không có rào chắn, không lấp sau khi sử dụng



Ao ở trong khu dân cư không có rào chắn



Cống thoát nước công cộng không có nắp đậy, hố chôn cột điện không lấp



Ao nuôi cá tại gia đình không có rào chắn an toàn

3. Khi tham quan, hoạt động trải nghiệm, hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội bên ngoài do nhà trường tổ chức

Nhà trường phải có kế hoạch và giải pháp bảo đảm an toàn cho học sinh, đặc biệt là khi có tiếp xúc với vùng nước mở. Học sinh cần được trang bị kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước nếu trong hoạt động của đoàn (tổ, đội, nhóm) có tiếp xúc với vùng nước mở. Tai nạn đuối nước vẫn có thể xảy ra trong các hoạt động của nhà trường nếu không có biện pháp quản lý chặt chẽ.

Ví dụ, trường THCS Nguyễn Bình Khiêm (Cần Giờ, TP.HCM) tổ chức cho học sinh có thành tích tốt đi tham quan, trải nghiệm Khu di tích lịch sử Rừng Sáp, buổi trưa về nghỉ ở bãi biển, có 10 học sinh xuống tắm ở vùng nước có dòng chảy phức tạp, 7 học sinh bị chết đuối. Mặc dù trường không chủ trương cho học sinh tắm biển nhưng không có biện pháp quản lý dẫn đến mất an toàn, tai nạn thương tâm.

4. Khi tham gia giao thông đường thủy

4.1. Trước khi lên các phương tiện giao thông đường thủy

Tuân thủ nguyên tắc an toàn khi lên, xuống các phương tiện giao thông đường thủy (đò, tàu, thuyền, ghe,...) theo hướng dẫn của chủ phương tiện hoặc bảng chỉ dẫn tại bến đò, bến tàu. Luôn ghi nhớ khi lên phương tiện giao thông đường thủy phải mặc áo phao và quan sát vị trí các thiết bị cứu sinh để chủ động sử dụng khi không may gặp sự cố để đảm bảo an toàn cho bản thân. Sử dụng các thiết bị để liên hệ gọi sự hỗ trợ kịp thời (khi cần). Không đi khi thời tiết xấu (sấp hoặc đang có mưa to, gió lớn, giông bão,...).

Quan sát và không đi các phương tiện giao thông đường thủy khi thấy số lượng người trên các phương tiện này vượt quá số người quy định, vì nguy cơ xảy ra tai nạn chìm, lật các phương tiện là rất cao (đặc biệt là các thuyền, ghe, đò nhỏ) và không lên các phương tiện giao thông đường thủy khi thấy các phương tiện này không có dụng cụ cứu sinh như phao, dụng cụ nổi cứu sinh,...

Khi lên, xuống các phương tiện giao thông đường thủy phải tuân thủ theo hướng dẫn của chủ phương tiện, xếp hàng trật tự, không chen lấn, đùa nghịch; không lên, xuống đò, thuyền, ghe,... từ mạn thuyền vì sẽ làm phương tiện trông chừng các em có thể bị ngã gây tai nạn.

Buộc chặt lại dây giày, quai mũ, nón, cặp sách,... cho gọn gàng, chắc chắn để di chuyển thuận tiện khi lên, xuống các phương tiện giao thông đường thủy.

4.2. Khi ở trên các phương tiện giao thông đường thủy

Trẻ em, học sinh luôn phải mặc áo phao và ngồi vào chỗ theo quy định trong suốt thời gian tham gia giao thông đường thủy. Để gọn gàng, xếp các vật dụng cá nhân theo quy định, theo hướng dẫn của chủ phương tiện; không mang các vật dụng cá nhân cồng kềnh trên người để thuận tiện xử lý các tình huống, sự cố khi tham gia giao thông đường thủy.

Không đi lại, di chuyển trong khi các phương tiện đang lưu thông (trừ trường hợp thật cần thiết), vì có thể làm phương tiện bị trông chừng, gây nguy hiểm. Không vui đùa, tạo dáng chụp ảnh, thò tay, chân xuống nước sẽ gây sao nhãng, có thể bị ngã xuống nước, xảy ra tai nạn cho bản thân.

Khi tham gia giao thông đường thủy ở các phương tiện lớn, ví dụ như tàu thủy,... phải ngồi trật tự, không thò đầu, tay, chân ra ngoài cửa sổ vì dễ bị tác động của các vật khác bên ngoài. Không nghịch các thiết bị trên các phương tiện vì có thể làm ảnh hưởng đến sự vận hành và việc đảm bảo an toàn của cả phương tiện, hành khách khác. Cần nhớ vị trí đặt các dụng cụ như phao, dụng cụ nổi cứu sinh để bình tĩnh, khẩn trương xử lý khi có sự cố xảy ra.

4.3. Trường hợp không may phương tiện giao thông đường thủy gặp sự cố

Khi gặp sự cố phải bình tĩnh, không hoảng loạn, tuyệt đối tuân thủ theo hướng dẫn của người điều khiển phương tiện hoặc người phục vụ trên phương tiện đó. Nếu có hoả

hoạt trên tàu khi cửa bị đóng chặt cần phá cửa kính, thoát ra hoặc lấy vải, quần áo thấm nước quấn quanh đầu, chạy ra ngoài. Chỉ rời tàu khi có thông báo của thuyền trưởng và theo hướng dẫn của nhân viên trên tàu.

Ở lứa tuổi học sinh, các em còn thiếu kiến thức, kĩ năng, thể lực, nếu không may xảy ra tai nạn thì các em là đối tượng có nguy cơ gặp rủi ro cao, có thể bị tử vong. Vì vậy, chỉ lên các phương tiện giao thông đường thủy khi đã quan sát, xem xét thấy an toàn để bảo vệ bản thân.

5. Khi hoạt động trong môi trường nước

Không nhảy cắm đầu, thi bơi ở những nơi không có biển chỉ dẫn vì có thể tiềm ẩn nguy cơ gây tai nạn bởi những vật dưới nước mà các em không nhìn thấy, hoặc gặp vùng nước sâu, nước xoáy, vùng nước nguy hiểm. Trẻ em, học sinh tuyệt đối không được tắm, bơi ở những nơi nước sâu, chảy xiết, xoáy, kể cả khi có sự giám sát của người lớn, người biết bơi giỏi. Ngay cả khi tắm ở các bãi tắm được phép hoạt động thì các em vẫn phải tuân thủ các quy định, biết các kĩ năng phòng tránh đuối nước để tự cứu mình trước khi có sự ứng cứu của người khác.

Trẻ em, học sinh không được tự ý rủ nhau đi tắm, chơi đùa trên hồ, đập, sông. Có nhiều trường hợp học sinh tử vong tập thể do đuối nước vì rủ nhau đi tắm ở hồ, sông... Thường khi một bạn bị đuối nước, các bạn khác tìm cách cứu nhưng không nắm được các kĩ năng cứu đuối an toàn kéo theo đuối nước tập thể. Một số vụ đuối nước điển hình như vụ đuối nước tại hồ Tuy Lai, Mỹ Đức, Hà Nội năm 2012. Có tám nữ sinh lớp 7, lớp 8 rủ nhau ra hồ chơi, một bạn trượt chân, các bạn khác nắm tay nhau cứu bạn nhưng bị rơi xuống hồ, đều tử vong. Vụ tám học sinh đá bóng ở bãi gần sông Đà, Hoà Bình năm 2019. Trong khi chơi, bóng bị rơi xuống sông, một em bơi ra lấy nhưng gặp vùng nước xoáy hút vào, các em khác thấy bạn bị đuối nước cùng nhảy xuống cứu bạn và đều bị tử vong. Một vụ việc khác là một nhóm học sinh lớp 8 ở Nghệ An tổ chức liên hoan chia tay một bạn chuyển trường, vui chơi ngoài trời gần đập nước thủy lợi, một học sinh bị trượt chân, rơi xuống nước, bốn học sinh khác lần lượt nắm tay nhau kéo lên, nhưng cả năm em đều bị dòng nước kéo chìm xuống.

6. Khi xảy ra thiên tai, lũ lụt

Ở vùng sông nước, lũ lụt, trẻ em dưới 5 tuổi có tỉ lệ đuối nước rất cao so với các lứa tuổi lớn hơn, phần lớn là do trẻ nhỏ bị ngã xuống nước khi ở nhà nổi, nhà sát cạnh sông hoặc cùng cha mẹ đi làm bằng thuyền, bè nổi...

6.1. Một số biện pháp phòng tránh cần lưu ý để đảm bảo an toàn

6.1.1. Khi chưa có lũ

- Trang bị kiến thức, kĩ năng phòng tránh đuối nước cho cha mẹ, người chăm sóc trẻ và cho cả trẻ em, học sinh.
- Có kế hoạch lập điểm trông giữ trẻ tập trung, đặc biệt là đối tượng trẻ nhỏ; vận động sự phối hợp, hỗ trợ từ cộng đồng trong việc tổ chức trông, chăm sóc trẻ.

- Nhà trường, gia đình và chính quyền địa phương phối hợp, xây dựng kế hoạch để tổ chức hướng dẫn, trang bị cho trẻ em, học sinh những kiến thức, kỹ năng phòng, tránh đuối nước. Dạy các em các kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng tự nổi, kỹ năng bơi sống sót để ứng phó với các tình huống đuối nước bất ngờ xảy ra. Khuyến khích cha mẹ tự dạy bơi cho con em mình, dạy các kỹ năng thoát hiểm cho trẻ em (trên 4 tuổi).

6.1.2. Ngay trước lũ

- Địa phương có thiết lập hệ thống và thực hiện cảnh báo sớm thông tin về lũ lụt trong toàn dân của vùng lũ lụt. Tuyên truyền người dân làm theo hướng dẫn của chính quyền thông qua đài phát thanh, truyền hình và chỉ đạo trực tiếp để bảo đảm an toàn cho người dân. Do đó, các gia đình cần chia sẻ kịp thời thông tin chính thống với những người xung quanh.
- Giữ mối liên hệ với cơ sở y tế, trạm cứu hộ gần nhất, người thân (số điện thoại, địa điểm, cách đến được khi có lũ lụt) để chia sẻ thông tin, hỗ trợ khi cần thiết.
- Gia cố nhà cửa, trường lớp, lấp đê, gia công hàng rào, tay vịn để hạn chế trẻ em bị rơi xuống nước. Chuẩn bị phao cứu sinh, can nhựa, vật nổi,... củng cố sự an toàn của xuồng, thuyền, phương tiện đi lại trên nước.
- Buộc chặt tài sản cần thiết nhất để khỏi bị cuốn trôi. Giữ sách vở, đồ dùng học tập cùng tài liệu quan trọng trong túi ni lông hoặc túi chống nước, treo cao ở nơi an toàn nhất.

6.1.3. Trong lũ

- Xác định cách đi tới địa điểm an toàn cho trẻ em, học sinh khi cần di chuyển.
- Không di chuyển nhiều trên mặt nước, đặc biệt là vùng nước chảy xiết, sông lớn, cánh đồng rộng ngập nước. Nên đi theo tuyến đường có nhiều cây to, gần nơi dân đang sinh sống để thuận tiện nắm bắt thông tin và trong việc cứu hộ.
- Chú ý hơn đến việc trông nom, chăm sóc trẻ em để phòng tránh đuối nước tại nhà hoặc ở nơi sơ tán tránh lũ lụt. Sơ tán trẻ em đến nơi an toàn trong trường hợp cần thiết.

6.2. Một số chú ý chính về nguy cơ khi có lũ lụt

Khi nước lũ mạnh, chảy xiết có thể làm cuốn trôi cây cối, ô tô và các vật thể lớn khác, tuyệt đối không được đi vào vùng nước chảy xiết, ngay cả khi nước cạn.

Nước lũ thường đục, đi vào có thể dễ bị vào vùng nước sâu, vùng nước nguy hiểm.

Đi trong nước lũ vô cùng nguy hiểm, chân có thể bị mắc kẹt bởi các vật thể dưới nước như nắp cống, dầm phải các vật sắc, nhọn nguy hiểm khác mà chúng ta không thể nhìn thấy được.

Điện có thể truyền qua nước và gây nguy cơ chết người. Hãy chú ý ngắt tất cả các nguồn điện nếu nhà bị ngập.

Các nguyên tắc đảm bảo an toàn trong lũ lụt:

- Không đi vào vùng nước lũ. Cho dù nước không chảy nhưng có hại cho sức khoẻ và có thể bị điện giật hoặc bị kẹt bởi các vật thể dưới chân. Tránh nước lũ bất cứ nơi nào có thể.
- Bất cứ khi nào ở trong hoặc gần vùng nước lũ, hãy luôn mặc áo phao để phòng trường hợp không may bị rơi vào nước lũ.
- Luôn tuân theo hướng dẫn của chính quyền địa phương.
- Luôn sẵn sàng các kế hoạch như: di tản, chuẩn bị trước lương thực, thực phẩm, nhiên liệu, kê cao đồ đạc/ vật dụng có giá trị cao hơn mặt nước lũ để tránh bị ngập nước.

Hoạt động thực hành

Xây dựng tài liệu tuyên truyền của nhà trường về đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước ở học sinh trong một số tình huống

1. Tài liệu 1. Bài tuyên truyền về đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho trẻ em khi hoạt động trong môi trường nước.
2. Tài liệu 2. Bài tuyên truyền về đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho trẻ em khi tham gia giao thông đường thủy.
3. Tài liệu 3. Bài tuyên truyền về đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho trẻ em trong vùng lũ lụt.
4. Tài liệu 4. Bài tuyên truyền về đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho trẻ em tại gia đình.

Mục đích: Mỗi học viên của lớp tập huấn viết được ít nhất 01 tài liệu để tuyên truyền cho trẻ em nhà trường (nơi đang công tác).

Yêu cầu:

- Lựa chọn những tài liệu cần thiết (theo thứ tự ưu tiên) đối với trường mình hiện nay để viết ít nhất 01 tài liệu. Khuyến khích chuẩn bị tất cả các tài liệu để sau này thuận lợi cho công tác của bản thân tại trường.
- Xác định điều kiện, cập nhật tình hình địa phương, nhà trường để nội dung tuyên truyền mang tính khả thi, hấp dẫn.
- Mỗi bài tuyên truyền có thể được trình bày theo các cách khác nhau nhưng phải có bài rút gọn (tối đa khoảng 02 trang A4, có hình ảnh) để thuận tiện trong việc tuyên truyền ngắn gọn cho học sinh.

Giáo viên phân chia lớp học thành 03 nhóm học viên, mỗi nhóm chuẩn bị 01 tài liệu trong 04 tài liệu trên. Mỗi học viên chuẩn bị ít nhất 01 tài liệu trong các tài liệu trên (có cập nhật thông tin ở địa phương, nhà trường) để trình bày, trao đổi, hoàn thiện thêm trong nhóm và trong lớp học.

MỘT SỐ KĨ NĂNG THOÁT HIỂM TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC

Khi tham gia hoạt động trong môi trường nước, trẻ em, học sinh luôn phải đối mặt với rất nhiều nguy cơ tiềm ẩn đuối nước có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Học sinh biết bơi hoặc chưa biết bơi, nếu được trang bị những kiến thức, kĩ năng an toàn, chủ động trong phòng tránh sẽ hạn chế được tối đa tai nạn đuối nước đối với các em.

I Chuột rút và cách xử lí

1. Chuột rút

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

Chuột rút có thể xảy ra ở các khối cơ, các vị trí thường hay bị là cẳng chân, bắp đùi, bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Nhìn chung, chuột rút 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 ở dưới nước.

Thời gian chuột rút có thể rất ngắn (2 – 3 giây) hoặc dài đến vài phút và có thể tái diễn. Trong trường hợp khi đang bơi bị chuột rút, nếu không biết cách khắc phục thì cố gắng giữ nổi cơ thể, hiện tượng chuột rút sẽ tự mất đi sau một khoảng thời gian nhất định. Do đó, khi bị chuột rút phải thật bình tĩnh, tìm cách tự xử lí hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ.

2. Nguyên nhân gây ra hiện tượng chuột rút

2.1. Do cơ bắp không đủ sức mạnh và độ dẻo

Cơ bắp không đủ sức mạnh và độ dẻo do các nguyên nhân sau:

- Lười vận động, tập thể dục khiến cơ bắp của cơ thể yếu.
- Vận động quá sức khiến cơ bắp không được cung cấp đủ ô xi kịp thời, có thể do bơi nhiều, bơi lâu, trước khi xuống nước đã vận động quá nhiều,...
- Teo cơ do tuổi tác: Chuột rút có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi và có xu hướng tăng khi tuổi càng cao. Theo thống kê, có khoảng 30% số người trên 60 tuổi và 50% số người trên 80 tuổi thường hay bị chuột rút, nhất là vào ban đêm.

2.2. Do không khởi động hoặc khởi động không kỹ trước khi xuống nước

Không khởi động hoặc khởi động làm nóng cơ thể không kỹ trước khi xuống nước có thể xảy ra hiện tượng:

- Làm cơ dễ bị co rút khi thực hiện những động tác mạnh, đột ngột.
- Dễ ứ đọng axit lactic trong cơ làm cơ nhanh mệt, kích thích thần kinh tuỷ sống gây co rút cơ liên tục.

2.3. Do cơ thể bị mất nước và các chất điện giải

Cơ thể bị mất nước, chất điện giải (kali, magie, canxi) và muối, là do:

- Hoạt động tiêu tốn nhiều năng lượng trong thời gian dài, liên tục.
- Hoạt động trong môi trường quá nóng ra nhiều mồ hôi.

3. Cách xử lý

3.1. Nguyên tắc chung

- Bình tĩnh, hô cứu, một tay nắm lại, giơ lên ra hiệu, sử dụng một tay còn lại và hai chân để cố gắng bơi vào bờ.
- Không được vùng vẫy, vì càng vùng vẫy nhiều sẽ làm mất sức và chìm nhanh.
- Chủ động, bình tĩnh cố gắng chịu đau và thả lỏng cơ thể, thực hiện kỹ thuật nổi ngửa để giữ đầu, mũi, miệng luôn nổi trên mặt nước để tránh nước vào đường thở gây sặc, ngạt nước.
- Thực hiện một số động tác tự cứu khi chưa có sự trợ giúp kịp thời.

3.2. Cách xử lý ở một vùng cụ thể

3.2.1. Chuột rút ở ngón tay, cánh tay

- Chuột rút ở ngón tay: Nắm thật chặt bàn tay, sau đó xoè mạnh các ngón ra. Lặp đi lặp lại như vậy 3 tới 4 lần có thể sẽ hết.
- Chuột rút ở cánh tay: Gập, duỗi mạnh cánh tay theo cách nắm chặt bàn tay lại → gập khuỷu tay lại hết cỡ → vùng cánh tay thật mạnh ra phía trước → thả lỏng khoảng 5 - 10 giây, sau đó tiếp tục gập đi gập lại cánh tay như đã làm với tư thế thả lỏng hơn.

Lưu ý: Phải nắm chặt các ngón tay lại, gập khuỷu tay thật mạnh, dùng hết sức duỗi mạnh khuỷu tay ra thì mới nhanh có tác dụng kết thúc hiện tượng chuột rút.

3.2.2. Cách xử lý chuột rút cẳng chân hoặc đùi

Hít một hơi dài → sau đó ngụp xuống nước → dùng tay đối diện với chân bị chuột rút nắm lấy ngón chân, kéo ngược lên phía trên thân người → đồng thời dùng tay cùng bên với

chân bị chuột rút ấn vào đầu gối của chân bị chuột rút, làm cho chân bị chuột duỗi thẳng ra → giữ khoảng 5 – 10 giây. Làm liên tục 2 – 3 lần như vậy sẽ hết.

Lưu ý: Có thể đứng nước và cố gắng gập, duỗi thẳng chân ra, lặp đi lặp lại. Tuy nhiên, cách này hiệu quả không cao như cách làm nêu trên.

3.2.3. Cách xử lý chuột rút ở bụng

Chuột rút ở bụng do co thắt bất ngờ hoặc do nghiêng người quá giới hạn trong lúc bơi. Hiện tượng chuột rút ở bụng hiếm gặp hơn các trường hợp khác, tuy nhiên nếu xử lý không đúng cách cũng 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 → nổi người, 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, sẽ khỏi chuột rút.

Lưu ý: Có thể đứng nước, thả lỏng người, dùng tay xoa nhẹ vào bụng để dẫn cơ ra. Tuy nhiên, cách làm này ít hiệu quả hơn cách vừa nêu trên.

3.2.4. Tác dụng của việc đứng nước và thả lỏng toàn thân khi bị chuột rút

Kĩ năng đứng nước và kĩ năng thả lỏng toàn thân có tác dụng hỗ trợ xử lý tình huống bị chuột rút.

Kĩ năng đứng nước là giữ cho tư thế cơ thể đứng thẳng dưới nước. Tay, chân cử động nhẹ nhàng để đầu (mũi) nhô khỏi mặt nước, có thể thở được. Điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và nhịp thở chậm lại để đỡ tiêu tốn năng lượng, tránh kiệt sức. Đây là kĩ năng cơ bản đầu tiên khi bắt đầu học bơi, có thể gọi là kĩ năng sống sót, sinh tồn. Tuy nhiên, nhiều khi cả người dạy và người học đều bỏ qua tập kĩ năng này hoặc chỉ hướng dẫn sơ sài.

Kĩ năng thả lỏng toàn thân dưới nước giúp cho các cơ bắp ở trạng thái hoàn toàn tự nhiên, thoải mái, không có sự căng cứng của các cơ để giữ cơ thể nổi, mặt (mũi) nổi trên mặt nước. Kĩ năng này cũng có tác dụng tương tự như kĩ năng đứng nước.

4. Phòng tránh chuột rút khi bơi

4.1. Khởi động kĩ trước khi xuống nước

Nhất thiết phải dành khoảng 15 phút để khởi động cơ bắp, các khớp, nhất là khi trời lạnh, nước lạnh để làm nóng cơ thể. Có thể tập theo hướng dẫn sau:

- Đầu tiên, áp dụng các bài thể dục buổi sáng và nên tập 02 lần với cường độ khác nhau.
- Sau đó chạy cự li ngắn (100m) theo thứ tự: Chậm – nhanh dần – chậm dần và trở về trạng thái đi bộ.
- Cuối cùng là khởi động các khớp, ép cơ để cơ thể ở trạng thái sẵn sàng nhất.

4.2. Đánh giá sức khoẻ bản thân

- Khi cơ thể mệt mỏi, nhất là sau khi vận động nhiều thì không nên xuống nước.
- Người có cơ bắp yếu, người lớn tuổi cần hạn chế hoạt động mạnh hoặc bắt nờ khi ở dưới nước.

4.3. Thực hiện đúng các động tác kĩ thuật bơi

- Để đỡ tốn quá nhiều sức.
- Không nên bơi ở chỗ nước sâu nếu khả năng bơi còn hạn chế.
- Không nên mang chân vịt khi bơi vì chân sẽ phải hoạt động cường độ, lực mạnh hơn khiến dễ bị chuột rút.

4.4. Phân phối sức trong khi bơi

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

- Ức chế (khoảng 10 – 15 phút): Sau khi khởi động, trạng thái cơ thể đã sẵn sàng, nhưng khi tiếp xúc với nước, cơ thể có một số phản ứng tự nhiên như: co mạch ngoại vi, tăng nhẹ huyết áp, tim đập nhanh hơn, nhịp thở tăng và mạch cũng nhanh hơn. Điều này là bình thường, không nên lo lắng nhưng nếu khởi động không kĩ thì các hiện tượng này sẽ có biểu hiện mạnh, rõ hơn (tuyệt đối không xuống nước nếu không khởi động). Ở giai đoạn này, nên bơi nhẹ nhàng, giống như tập làm quen với môi trường nước, không nên bung sức, bơi nhanh, bơi xa ngay.
- Thích nghi: Thời điểm này, các biểu hiện của ức chế mất đi, cơ thể trở lại bình thường như khi ở trên bờ, nhưng gây tiêu hao năng lượng nhiều nhất. Tuỳ theo thể trạng, sức khoẻ, thể lực của mỗi người để chủ động cho phép mình được hoạt động trong thời gian bao lâu để đảm bảo vừa sức, bảo vệ sức khoẻ, tính mạng bản thân.
- Hồi phục (bù đắp): Giai đoạn này, cơ đã mỏi, động tác phối hợp không còn nhịp nhàng, mạnh mẽ như giai đoạn thích nghi, năng lượng cơ thể đã bị tiêu hao nhiều. Lúc này, cần giảm cường độ bơi, thả lỏng toàn thân và vào dần sát bờ. Bình thường, không cần vội vã lên bờ vì cơ thể cần giai đoạn hồi phục dưới nước (giống như sau khi chạy nhanh về đích thì không nên dừng đột ngột mà phải tiếp tục chạy nhẹ hoặc đi bộ tiếp một đoạn). Nếu thấy rất mệt mỏi, rét lạnh thì tìm cách lên bờ hoặc đến phương tiện cứu hộ ngay. Khi lên khỏi mặt nước, nếu bị lạnh thì đến nơi kín gió, ủ ấm, sưởi ấm, uống một ít trà đường nóng.

Trong quá trình bơi, nếu không biết phân phối sức một cách hợp lí thì có thể bị chuột rút ở bất kể giai đoạn nào. Do đó, cần phải:

- Lựa chọn kiểu bơi, kĩ thuật bơi phù hợp với thể trạng, sức khoẻ bản thân.

- Không bơi trong môi trường nước lạnh.
- Không ngâm mình dưới nước quá lâu, nhất là khi nước lạnh, trời mưa.
- Biết chủ động phân phối sức trong quá trình bơi để luôn duy trì, kiểm soát được tình hình sức khoẻ của bản thân. Khi thấy hiện tượng mệt mỏi phải thực hiện kỹ năng nổi ngửa, đứng nước, thả lỏng, nghỉ ngơi, hồi phục và từ từ bơi vào bờ.
- Tuyệt đối không được cố bơi khi đã cảm thấy mệt, đuối sức. Nếu cần thiết, phải tìm cách kêu gọi sự giúp đỡ của người xung quanh để đề phòng tình huống xấu có thể xảy ra.
- Luôn tuân thủ các quy định an toàn khi bơi. Tuyệt đối không được chủ quan, cho là mình bơi giỏi không sợ bị chuột rút và luôn phải tuân thủ các quy định an toàn khi bơi.

5. Kỹ năng thoát hiểm khi bị chuột rút

Khi đang hoạt động dưới nước mà bị chuột rút sẽ dẫn đến hậu quả khó lường, thậm chí tử vong nếu như không biết cách xử lý và được sự trợ giúp kịp thời. Vì vậy, cần lưu ý để chủ động đề phòng, thoát hiểm khi không may gặp hiện tượng chuột rút khi hoạt động dưới nước.

- Khi bị chuột rút trong lúc ở dưới nước (dù ở chỗ nông hay sâu) phải tìm mọi cách báo cho người xung quanh biết (nếu ở gần ngay đó) hoặc kêu cứu (dù không nhìn thấy ai xung quanh).
- Khi bị chuột rút, ngay lập tức quan sát để tìm những chỗ có thể bám, đu vào được và di chuyển đến để bảo vệ an toàn bản thân.
- Khi có hiện tượng chuột rút, tuyệt đối không được vùng vẫy mạnh vì sẽ nhanh bị mất sức. Phần cơ bị chuột rút sẽ làm cơ thể đau đớn, dẫn đến hoảng loạn, dễ sặc nước và nguy cơ đuối nước sẽ rất cao. Trong trường hợp đó, hãy cố gắng bình tĩnh, thả nổi ngửa, thả lỏng cơ bắp và có thể thực hiện các cách xử lý khi bị chuột rút nếu thấy cần thiết. Nếu không nghiêm trọng quá thì có thể áp dụng “bơi tự cứu” để vừa kêu cứu vừa dịch chuyển vào chỗ an toàn hơn. Chúng ta nên ghi nhớ, bản chất cơ thể con người khi xuống nước sẽ tự nổi nên chỉ cần bình tĩnh, thả lỏng cơ thể, ngửa cổ, khua nhẹ tay, chân là cơ thể có thể nổi trên mặt nước.
- Khi bị chuột rút cần tìm cách lên bờ ngay, xoa bóp bộ phận bị chuột rút, giữ ấm và không tiếp tục bơi nữa.

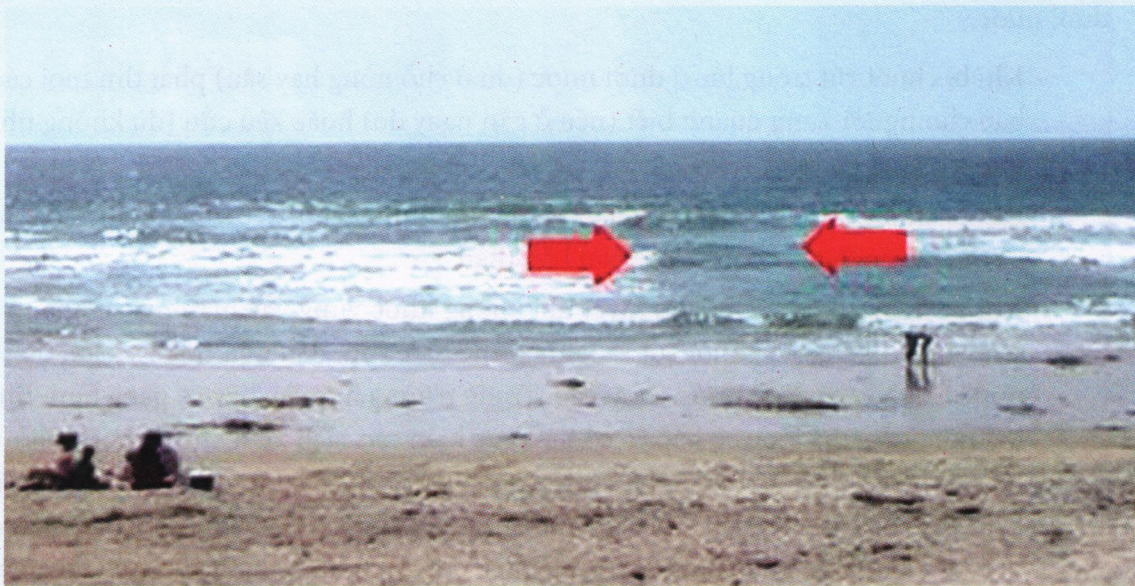
II Dòng chảy rút xa bờ

1. Nguyên nhân hiện tượng và cách nhận biết dòng chảy rút xa bờ

Dòng chảy rút xa bờ (dòng rip/ dòng chảy xa bờ/ dòng chảy ra xa bờ) là một dòng nước mạnh chảy từ bờ hướng ra biển. Vận tốc trung bình của dòng chảy khoảng 0,5m – 1m/ giây, thậm chí đến 2,5m/ giây, không ai có khả năng bơi ngược dòng để vào bờ. Chiều ngang dòng chảy thường hẹp, khoảng 1 – 3m, cá biệt rộng đến cả chục mét; trong một ngày, dòng chảy xa bờ có thể di chuyển đến nhiều vị trí khác nhau trong vùng sóng đổ.

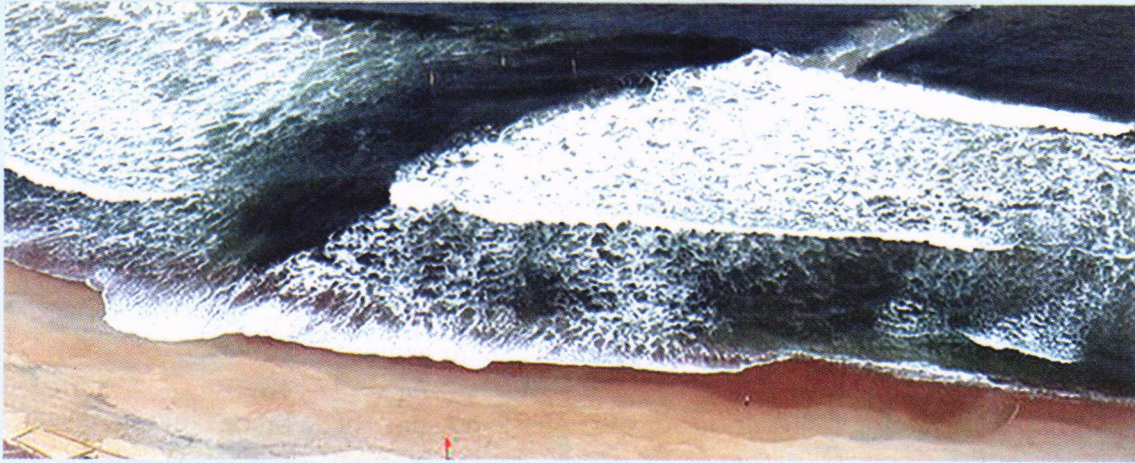
Nguyên nhân có dòng nước rút xa bờ là do sóng đập vào bờ khiến nước rẽ sang hai bên, dòng nước này di chuyển dọc theo bờ cho đến khi tìm ra lối thoát ngược ra khơi, tạo ra dòng nước rút xa bờ. Thường dòng chảy rút xa bờ hoạt động trong phạm vi hẹp và xảy ra trong vùng nước có những dải cát, dưới cầu tàu hoặc dọc những đê chắn sóng.

Mặt nước nơi có dòng chảy xa bờ thường lặng, ít sóng nên khiến cho ta hiểu lầm đó là nơi an toàn và có thể tắm được. Dòng chảy xa bờ có thể kéo người ra chỗ sâu hơn dù người đó đang đứng ở mực nước ngang hông.



Hình ảnh về dòng chảy rút xa bờ

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



Dòng chảy xa bờ thường có màu sậm hơn vì nơi đó nước sâu hơn

Nhận biết dòng chảy rút xa bờ:

- 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 nắng mặt trời.
- Đôi khi có thể thấy các mảnh vỡ của các vật thể nổi 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 gần bờ.
- Dòng chảy xa bờ có mặt nước phẳng lặng hơn và ít sóng hơn. Nếu di chuyển vào chỗ lặng sóng sẽ rơi vào dòng chảy xa bờ. Ngược lại, nếu bơi trên biển nơi có sóng bạc đầu thì sẽ được sóng đánh dạt vào bờ.

2. Phòng tránh và xử lý khi gặp dòng chảy rút xa bờ

2.1. Phòng tránh dòng chảy rút xa bờ

2.1.1. Trước khi xuống nước

- Dành 5 - 10 phút để quan sát chỗ định xuống tắm, bơi và xem có dòng chảy rút xa bờ hay không.
- Chú ý quan sát biển báo, tìm hiểu thông tin ở người cứu hộ hoặc người có kinh nghiệm ở địa phương.

2.1.2. Khi đã xuống nước

- Vừa bơi vừa chú ý quan sát để phát hiện dòng chảy rút xa bờ vì dòng nước này có thể di chuyển và mới xuất hiện (khi ở trên bờ không thấy, nhưng khi ở dưới nước dòng rút xa bờ mới xuất hiện).
- Khi gặp dòng nước rút xa bờ: Bình tĩnh thả nổi, bơi theo dòng nước rồi tìm cách thoát ra vì dòng nước này chỉ hoạt động mạnh trên mặt nước, càng ra xa bờ, càng yếu rồi tan đi, không thể kéo, dìm người xuống sâu.

2.1.3. Người trên bờ, cứu đuối

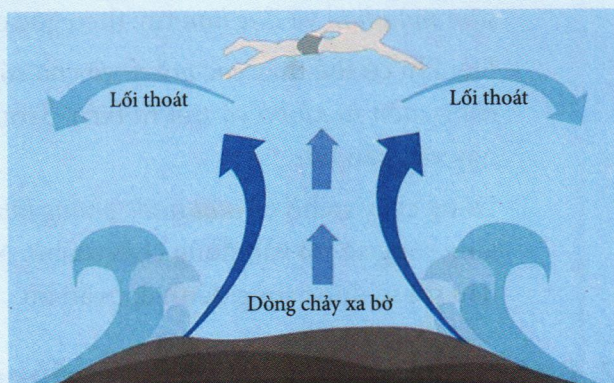
Người đang ở trên bờ hoặc chưa bị cuốn vào dòng chảy rút xa bờ cần thực hiện:

- Không bơi vào cứu vì sẽ bị trôi theo.
- Có thể quăng phao, dây (nếu có) và hô to, truyền tin gọi người cứu hộ chuyên nghiệp hoặc người bơi giỏi, có kinh nghiệm để cứu hộ.
- Kêu, nói to cho nạn nhân nghe thấy để bình tĩnh bơi thả lỏng, bơi đúng, không hoảng sợ và sẽ có người giúp đỡ.
- Khẩn cấp gọi điện thoại đến đội cứu hộ, cứu nạn để giúp đỡ.

Lưu ý: Tuyệt đối không được bơi vào vùng dòng chảy rút xa bờ để cứu mà cần phải tránh ra xa, tìm các vật cứu hộ, quăng phao trợ giúp và nhanh chóng truyền tin, kêu gọi lực lượng cứu hộ chuyên nghiệp.

2.2. Cách thoát hiểm khi bị cuốn vào dòng chảy rút xa bờ

- Nhanh chóng kêu cứu, bình tĩnh, tuyệt đối không bơi ngược dòng chảy, nên bơi song song hoặc hơi chéo với bờ biển rồi từ từ tìm cách tách ra khỏi dòng chảy để bơi vào bờ. Càng ra xa bờ, dòng chảy càng yếu rồi tan đi. Có khi phải bơi hàng trăm mét mới thoát ra được.



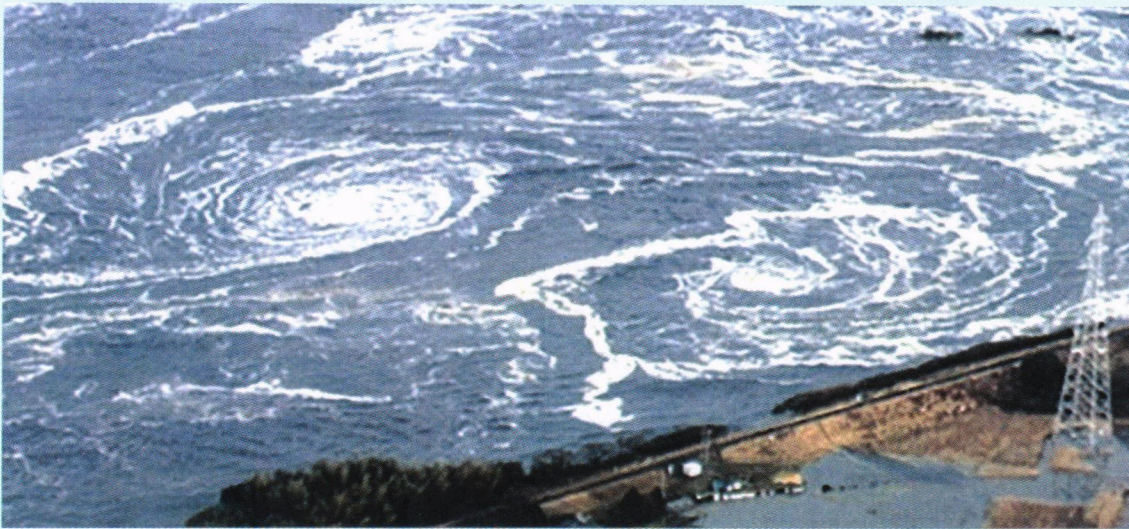
- Khi bơi vào bờ, hướng tới những điểm có sóng đập vào bờ hoặc theo hướng vật thể nổi trên mặt nước đang dạt dần vào bờ (nếu nhìn thấy) để tránh rơi vào dòng chảy rút xa bờ khác.
- Nếu gặp dòng chảy xiết, không thể bơi chéo để thoát khỏi thì nên thư giãn, giữ cơ thể nổi trên mặt nước hoặc đứng nước để giữ sức. Khi dòng chảy rút xa bờ suy yếu, tiếp tục bơi chéo góc hoặc song song với bờ biển để thoát ra.

III Vùng nước xoáy

1. Nhận biết về vùng nước xoáy

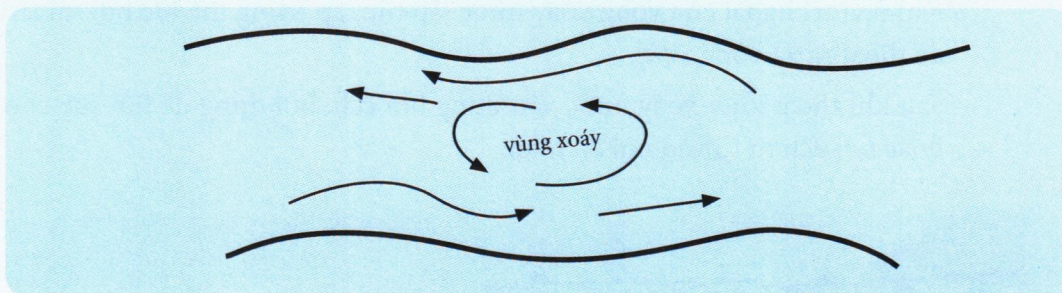
Vùng nước xoáy (còn gọi là xoáy nước) là hiện tượng thiên nhiên do hai dòng nước chảy ngược chiều gặp nhau và cuốn vòng, thường thấy ở những eo biển hẹp với lượng

nước lớn dồn lại do sức ép thủy triều. Sức hút thường không đủ mạnh để nhấn chìm tàu bè nhưng có thể gây nạn cho con người. Vùng nước xoáy cũng xuất hiện ở chân thác nước hay ghềnh nước, vì nước di chuyển tương tự với dòng chảy xiết đảo lộn không thuận chung về một hướng. Do đó, không được tắm, bơi ngay cạnh chân thác nước.

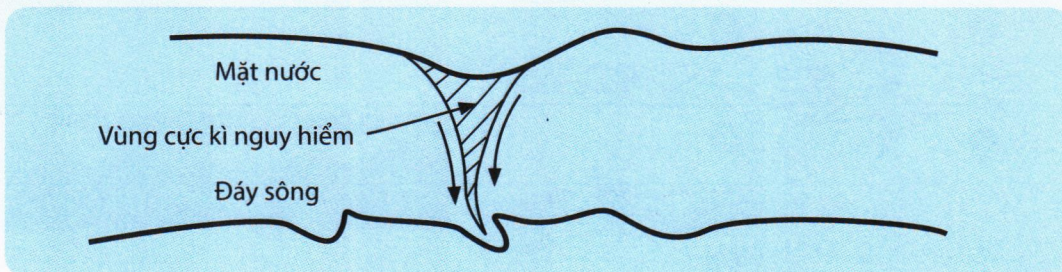


Có 2 nguyên nhân tạo nên dòng nước xoáy:

- Do nước chảy thành 2 dòng ngược nhau và chỗ giao nhau sẽ tạo thành xoáy nước.



- Có thể do ở dưới đáy sông có một cái hố thông qua một dòng chảy khác, khu vực này sẽ tạo thành một vùng xoáy có lực hút rất mạnh, có thể hút tất cả các vật trên mặt nước xuống dưới đáy sông. Đây là một vùng xoáy cực kì nguy hiểm.



Nhận biết: Khi bơi, cảm thấy cơ thể như bị sụt xuống là dấu hiệu đang bị rơi vào vùng nước xoáy.

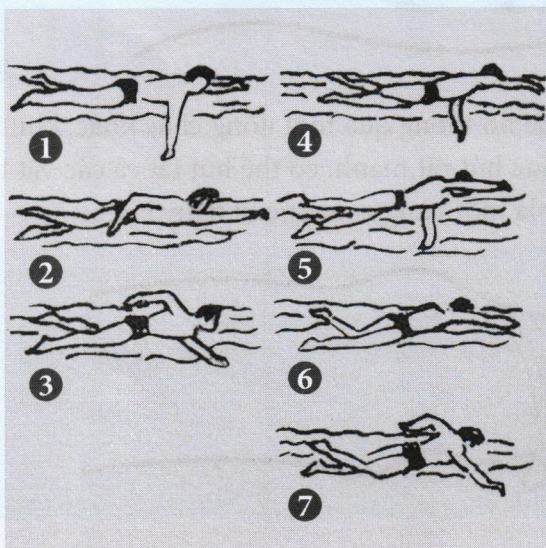
2. Phòng tránh và thoát hiểm

2.1. Phòng tránh vùng nước xoáy

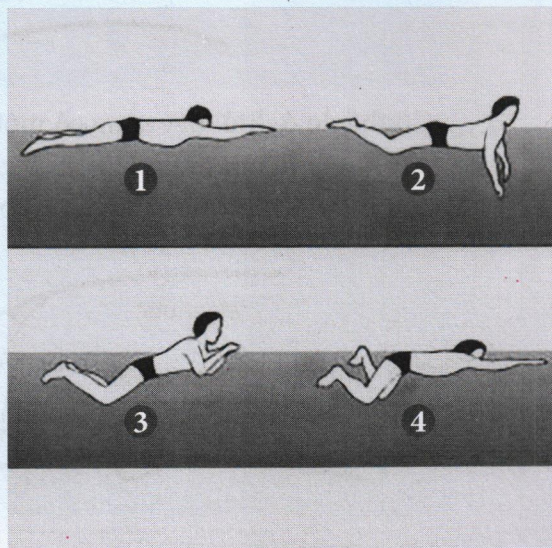
- Trước khi xuống nước quan sát kĩ các khu vực gần trụ cột, tảng đá hay xuất hiện vùng nước xoáy để nhận biết dấu hiệu và tránh.
- Tuyệt đối không được tự ý nhảy xuống cứu người đang bị cuốn vào dòng xiết nguy hiểm vì không thể cứu được mà bản thân sẽ gặp nguy hiểm.
- Khi phát hiện người bị rơi vào vùng nước xoáy, vừa kêu gọi cứu hộ, vừa có thể tìm kiếm que, gậy, cành cây, dây, thắt lưng, áo, quần,... quăng xuống để kéo người gặp nạn vào bờ.
- Trong máy điện thoại luôn luôn lưu số điện thoại cứu hộ khẩn cấp, giáo dục hướng dẫn cho trẻ em, học sinh hình thành thói quen nhớ các số điện thoại cấp cứu, cứu hộ khẩn cấp và khẩn trương gọi cứu hộ, cứu nạn nơi gần nhất để hỗ trợ kịp thời.

2.2. Kỹ năng thoát hiểm khi bị rơi vào vùng nước xoáy

- Phải bình tĩnh quan sát và bơi hướng ra ngoài của vòng xoáy nước để tìm cách vượt khỏi ảnh hưởng của vòng xoáy.
- Khi đang bơi, nếu gặp vùng nước xoáy cần bình tĩnh, nằm sấp dang rộng tay, chân ra để chủ động để phòng sự cuốn/ hút xuống sâu của xoáy nước.
- Khi ở vị trí ngoài của vòng xoáy nước lập tức tập trung thể lực bơi sải (trườn sấp) để thoát ra xa vòng xoáy.
- Sau khi thoát khỏi xoáy nước vận dụng bơi ếch, bơi đứng để hồi sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch từ từ vào nơi an toàn.

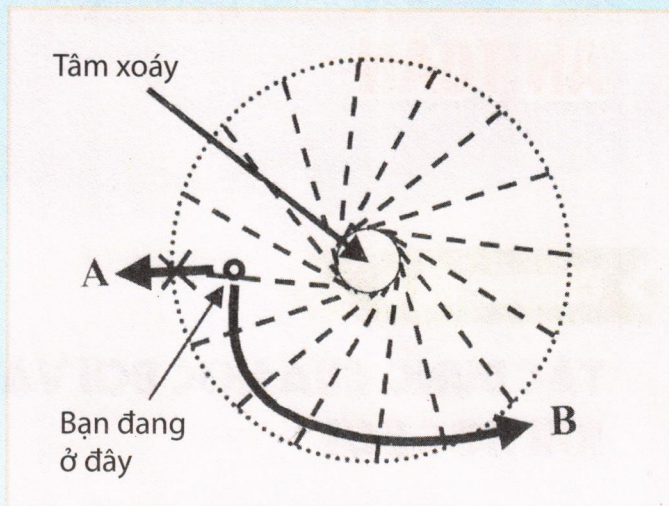


Bơi sải



Bơi ếch

- Trong trường hợp 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. Không được bơi theo chiều mũi tên A (là chiều xoáy hút vào tâm), mà phải bơi vòng theo mũi tên B (theo ngược chiều của vòng xoáy và hướng xa dần tâm xoáy). Người ta thường nghĩ đường A là đường ngắn nhất, nhưng đó là đường khó thực hiện. Cho dù bơi đến kiệt sức, nhưng khoảng cách giữa người bị nạn đến tâm xoáy vẫn không đổi. Thậm chí càng bơi, càng đi vào tâm xoáy mà không biết.



- Trường hợp gặp vùng xoáy mà do dưới đáy sông có một cái hố thông qua một dòng chảy khác, khu vực này sẽ tạo thành một vùng xoáy có lực hút rất mạnh, hút tất cả các vật trên mặt nước xuống đáy sông. Gặp dòng xoáy này, phải bình tĩnh hít một hơi dài và lặn sâu xuống, rồi lặn ngang ra, từ từ tìm cách bơi thoát ra khỏi vùng xoáy bằng hết sức lực của mình. Cần lưu ý xoáy hút tuy nguy hiểm nhưng có nguyên tắc là càng xuống sâu tâm xoáy càng nhỏ lại, vùng nguy hiểm sẽ hẹp hơn. Khi lặn xuống, ta sẽ thoát ra dễ dàng hơn là ở trên mặt nước.

Hoạt động thực hành

Xây dựng tài liệu hướng dẫn thoát hiểm cho học sinh trong một số trường hợp thường gặp ở địa phương

1. Tài liệu 1. Kỹ năng xử lý khi đang bơi bị chuột rút.
2. Tài liệu 2. Kỹ năng xử lý khi gặp dòng nước chảy rút xa bờ.
3. Tài liệu 3. Kỹ năng xử lý khi đang bơi gặp xoáy nước.

Giáo viên phân chia lớp học thành 03 nhóm học viên, mỗi nhóm chuẩn bị 01 tài liệu trong 03 tài liệu trên. Mỗi học viên chuẩn bị ít nhất 01 tài liệu trong các tài liệu trên (có cập nhật thông tin ở địa phương, nhà trường) để trình bày, trao đổi, hoàn thiện thêm trong nhóm và trong lớp học.

Phần 2

DẠY BƠI AN TOÀN VÀ CỨU ĐUỐI AN TOÀN

Chuyên đề 4

TÁC DỤNG CỦA HỌC BƠI VÀ BẢO ĐẢM AN TOÀN KHI HỌC BƠI

Cùng với việc trang bị kiến thức, kỹ năng chủ động phòng tránh đuối nước thì học bơi an toàn là cách phòng tránh đuối nước hiệu quả nhất, giúp học sinh chủ động thoát khỏi những yếu tố nguy hiểm trong môi trường nước bất ngờ xảy đến và giúp bảo vệ an toàn đối với bản thân, góp phần phòng tránh đuối nước cho cộng đồng, xã hội.

I Tác dụng của học bơi

1. Chủ động phòng tránh đuối nước

- Tập luyện bơi để nâng cao sức khỏe, thể lực, phát triển thể chất, tâm vóc và hạn chế đuối nước. Học sinh biết bơi được coi như có thêm phao cứu sinh và đôi mái chèo để thoát hiểm khi bị nước đe dọa, tự cứu mình và có thể hỗ trợ cứu bạn khi gặp sự cố dưới nước.
- Chủ động đảm bảo an toàn cho bản thân khi tắm, vui chơi, hoạt động dưới nước. Biết cách xử lý khi gặp các tình huống khách quan như đột ngột bị rơi xuống nước (ngã, đắm đò,...); đang bơi bị chuột rút, gặp dòng nước xoáy, bị nước cuốn trôi, gặp mưa lũ; khi ở dưới nước bị người khác ôm, nắm,...
- Tăng khả năng cứu hộ người bị đuối nước (tùy theo từng hoàn cảnh cụ thể, lứa tuổi, khả năng của mỗi học sinh).
- Thêm kỹ năng phòng tránh đuối nước để có thể thuận lợi trong tích lũy kỹ năng sống còn khác.

2. Phát triển toàn diện

2.1. Phát triển thể chất

2.1.1. Hệ thần kinh

- Lứa tuổi học sinh, hệ thần kinh cấp cao đang hoàn thiện về mặt chức năng, tư duy chuyển dần từ trực quan hành động sang tư duy hình tượng. Nhìn chung, học sinh rất thích những điều mới lạ, rất hiếu động và hứng thú với các trò chơi trí tuệ, trò chơi vận động, đặc biệt là thích nô đùa trong nước.
- Khi vận động trong môi trường nước, không có điểm tựa cố định nên đòi hỏi các em phải điều chỉnh tâm lí, nỗ lực về thể lực để đảm bảo nổi và chuyển động được trong nước. Nhờ vậy, tập bơi giúp học sinh cân bằng hưng phấn và giải toả ức chế hệ thần kinh, đồng thời kích thích mạnh mẽ và có hiệu quả tích cực tới quá trình phát triển và hoạt động của hệ thần kinh.

2.1.2. Hệ vận động

- Bộ xương

Ở lứa tuổi trẻ nhỏ, xương của các em đang trong thời kì phát triển nhanh, quá trình cốt hóa diễn ra mạnh, thành phần hữu cơ trong xương còn nhiều, các chất vô cơ như canxi còn ít, vì vậy xương của các em còn mềm, dễ cong vẹo, gãy dập.

Đặc điểm phát triển hệ xương của trẻ ở giai đoạn này phù hợp với học bơi, bởi vì khi bơi, thân người nằm ngang lại chịu tác dụng của lực đẩy của nước nên làm giảm nhẹ sức đè nén lên các khớp của hệ thống xương. Do đó, hệ thống sụn được phát triển làm tăng tính đàn hồi và đặc biệt giúp cho hệ thống cột sống giảm phụ tải nên khi bơi có thể làm cho cột sống trở lại tư thế đúng, đặc biệt tốt đối với trẻ em bị cong vẹo cột sống, béo phì. Cũng do hệ xương của các em mềm dẻo, linh hoạt nên rất phù hợp với việc tập môn bơi.

- Hệ cơ

Cơ bắp của trẻ em đang trong thời kì phát triển mạnh nên các em rất thích vận động như chạy, nhảy, nô đùa,... Trong thời kì này cơ mềm, nhão, thành phần mỡ, dịch, vô cơ trong cơ tương đối ít nhưng thành phần nước và sợi miozin (màu sẫm) nhiều nên khả năng cung cấp ô xi cho hoạt động cơ tương đối mạnh. Chính vì vậy, các em vận động nhanh mệt nhưng lại nhanh chóng hồi phục.

Nên cho trẻ tham gia các trò chơi vận động từ mức độ đơn giản đến phức tạp. Hoạt động bơi sẽ huy động tất cả cơ bắp của toàn thân, đặc biệt là cơ bắp tham gia vào quá trình hô hấp. Bởi vì, nhờ các đặc điểm trên, những em tập bơi thường xuyên sẽ có sức khoẻ tốt, có vóc dáng thon và cao, thể hình cân đối.

2.1.3. Hệ tim mạch

Ở độ tuổi trẻ em, dung tích và thể tích tim nhỏ, các sợi cơ tim đàn hồi kém. Tập luyện bơi sẽ giúp cho hệ tim mạch phát triển tốt, tim sẽ phát triển khoẻ lên, nhịp đập của tim có thể giảm đi, huyết áp sẽ nâng nhưng trong tầm kiểm soát.

Bơi rất có lợi trong việc cải thiện sự co bóp của tim, lượng máu và ô xi cung ứng tăng, giúp tim dễ dàng thực hiện các công việc hằng ngày. Khi bơi, cơ thể sẽ ở vị trí nằm ngang, tim không phải làm việc nhiều, giúp cho huyết áp ở trong tầm kiểm soát. Bơi làm giảm nhịp tim, giúp ngăn ngừa sự phát triển của một số loại bệnh về tim.

2.1.4. Hệ hô hấp

Ở độ tuổi nhỏ, trẻ em có khoang ngực còn hẹp, thở nông nên tần số hô hấp khá cao; sự trao đổi chất của cơ thể đang mạnh mẽ, nhu cầu ô xi cao hơn người lớn. Do vậy, cơ thể các em khi vận động sẽ nhanh mệt mỏi.

Khi ở dưới nước, nước có sức ép lớn lên cơ thể nên khi bơi đòi hỏi phải thở sâu. Do đó, tập bơi có tác dụng tốt cho phát triển hệ hô hấp của trẻ. Tuy nhiên, với đặc điểm hệ hô hấp của trẻ như vậy nên các em có nguy cơ bị đuối nước rất cao khi vận động ở môi trường nước, nhất là khi chưa biết bơi, biết bơi chưa thành thạo hoặc lúc bơi sức khỏe không tốt.

Lưu ý: Khi dạy học sinh bơi, không nên cho các em tập các bài tập nặng, bài tập kéo dài hoặc các bài tập nín thở vì những bài tập này sẽ không có lợi cho phát triển hệ tim mạch, hệ hô hấp của các em.

2.1.5. Quá trình trao đổi chất trong cơ thể

Quá trình trao đổi chất trong cơ thể trẻ em tốt hơn khi các em thường xuyên tập bơi vì khi vận động dưới nước, nước xoa bóp, mát xa da, làm bong tróc tế bào chết ngoài da, làm tăng hoạt động tuần hoàn lưu thông của máu.

Nước hấp thụ nhiệt gấp 4 lần không khí, do đó, làm tăng cường quá trình trao đổi chất của cơ thể.

2.2. Rèn luyện phẩm chất, tâm lí

Khi mới tập bơi, trẻ phải khắc phục những khó khăn ban đầu như tâm lí sợ nước, sợ lạnh, sợ đuối nước, cảm giác mất cân bằng vì cơ thể vận động di chuyển ở tư thế nằm sấp, nằm ngửa, nằm nghiêng khác với tư thế vận động quen thuộc hằng ngày. Trẻ em phải rất cố gắng để biết bơi và khắc phục cảm giác, tâm lí sợ hãi nên các em dần hình thành và rèn luyện được những đức tính tốt.

2.2.1. Rèn luyện tác phong nhanh nhẹn

Học bơi sẽ giúp trẻ rèn luyện tác phong nhanh nhẹn, phản ứng linh hoạt, ý chí, tinh thần dũng cảm, nỗ lực quyết tâm, tâm lí yêu thích hoạt động thể thao phù hợp với lứa tuổi.

2.2.2. Rèn luyện tính kỉ luật

Do đặc điểm tâm lí nổi bật của trẻ là hiếu động, thích khám phá, thích nô đùa nên sự tập trung chú ý chưa cao, dễ bị phân tán, dễ vô kỉ luật, xô đẩy các bạn khi học bơi nên nguy cơ tai nạn, chấn thương trong tập luyện cao hơn người lớn. Vì vậy, khi dạy trẻ, giáo viên cần phải rất chú ý rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật cho các em.

2.2.3. Hình thành và phát triển sự tập trung trong công việc

Khi bơi, bắt buộc phải tập trung vào phối hợp vận động chân, tay, thở, không thể chú ý vào việc khác. Vì vậy, thông qua việc tập bơi thường xuyên, các em sẽ rèn luyện được tác phong tập trung vào công việc chính, dần hình thành thói quen tốt, tập trung trong học tập và các công việc chính của bản thân.

2.2.4. Phát triển kỹ năng ứng xử xã hội

Nguyên tắc an toàn phòng, tránh đuối nước là không được tắm, bơi, lội một mình, nhất là ở nơi vắng vẻ. Từ đó, tạo nên môi trường học bơi, tập luyện bơi, vui chơi, hoạt động dưới nước luôn ở trong môi trường có đông người. Như vậy, khi học bơi, trẻ có thể phát triển các kỹ năng ứng xử nhằm tương tác với mọi người xung quanh.

2.2.5. Rèn luyện sự tự tin

Từ việc sợ sệt, thiếu mạnh dạn khi lần đầu xuống nước, trẻ sẽ dần nước dần lên và ngày càng tự tin hơn vào khả năng của mình khi bơi trong nước. Quá trình làm quen sẽ làm tan biến đi nỗi lo sợ, rụt rè ban đầu và tạo cho các em niềm đam mê, hứng thú khám phá điều mới lạ trong môi trường mới. Từ đó, hình thành và phát triển sự tự tin vào bản thân, nhất là khi nắm chắc được kiến thức trước khi xuống nước.

Đồng thời, khi học và rèn luyện bơi, học sinh sẽ có cảm giác hoà đồng không chỉ với môi trường nước, mà còn hoà nhập với không khí vui vẻ cùng các bạn đồng trang lứa, cùng sở thích trong khi bơi. Khi đó, mỗi học sinh sẽ có nhiều tương tác hơn với thầy cô, bạn bè, xây dựng mối quan hệ hợp tác, đoàn kết và bản thân sẽ cảm thấy sáng khoái hơn, hạnh phúc hơn, tự tin hơn, khắc phục phần tự ti ở mỗi người.

2.2.6. Rèn luyện tính kiên trì, bền bỉ, quyết đoán

Học và rèn luyện bơi là một quá trình từ chưa biết đến biết; từ có khả năng tự thoát ra khỏi tình huống nguy hiểm gặp phải dưới nước đến trình độ có thể cứu đuối, hỗ trợ người khác, nhất là ở lứa tuổi trung học phổ thông, khi sắp trưởng thành. Trong khi bơi, cần phải cố gắng để nổi lên mặt nước và bơi đến đích, vùng an toàn. Mọi hoạt động của học sinh đều do bản thân quyết định, dần dần thoát li khỏi sự hỗ trợ của thầy dạy bơi, sự giám sát của người lớn khi dần trưởng thành. Đó là quá trình rèn luyện tính kiên trì, bền bỉ và quyết đoán.

II Phòng ngừa bệnh tật và chấn thương khi học bơi

1. Tổ chức dạy bơi an toàn cho trẻ trong bối cảnh COVID-19

1.1. Quy tắc chung

– Nghiên cứu đã chỉ ra hầu như không có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 trong các bể bơi có chứa clo (Theo WHO, 2020). Mức 1.5–2mg/l (clo) với độ pH 7.2 được coi là an toàn.

- Về nguy cơ lây nhiễm COVID-19: Trong bể bơi được coi là khu vực an toàn, tuy nhiên những khu vực quanh bể bơi cần được giám sát kỹ càng.
- Các trường học cần thực hiện nghiêm quy định của Chính phủ và địa phương về việc phòng chống dịch COVID-19. Ngay cả khi được phép tổ chức hoạt động dạy bơi trong trường học, cũng cần lưu ý thực hiện các biện pháp để phòng chống dịch COVID-19.

1.2. Lưu ý về khoảng cách khi bơi

- Giãn cách: Mỗi người cách nhau 2m, mỗi nhóm cách nhau 2m.
- Luôn đeo khẩu trang trước khi xuống nước.
- Phân chia làm 3 làn bơi theo chiều dọc bể, mỗi làn có 7 học sinh và 1 giáo viên.

1.3. Công tác chuẩn bị theo quy trình chuẩn

- Bố trí: Lối ra, vào riêng biệt; bàn điểm danh; khu vực đo thân nhiệt; nhân viên bể bơi; giáo viên giảng dạy; nhân viên dọn vệ sinh.
- Bảo đảm đúng: Giãn cách xã hội; quy trình dọn dẹp, vệ sinh; cách giao tiếp.

1.4. Đo thân nhiệt và vệ sinh cá nhân

- Đo thân nhiệt mọi người trước khi vào khu vực bể bơi. Nếu phát hiện người có triệu chứng, cần yêu cầu ra về và báo cho cơ quan địa phương.
- Luôn đeo khẩu trang khi không ở trong bể bơi.
- Khuyến khích mọi người rửa tay thường xuyên.
- Không khạc nhổ bừa bãi, cần che miệng khi ho hoặc hắt hơi.

1.5. Kiểm tra, đảm bảo an toàn tại khu vực bể bơi

- Kiểm tra và duy trì nồng độ clo và pH an toàn.
- Đảm bảo chất lượng nước, màng lọc nước.
- Khử khuẩn các bề mặt tiếp xúc mỗi giờ/ giữa các ca học.
- Ca trước và ca sau bố trí cách nhau ít nhất 15 phút.
- Điều tiết và giảm thiểu lưu lượng người, không tụ tập đông người.
- Cho trẻ mặc sẵn đồ bơi tại nhà, hạn chế sử dụng phòng thay đồ.
- Đảm bảo phụ huynh đưa đón trẻ đúng giờ. Không để phụ huynh tập trung thành nhóm xem con học.

1.6. Đảm bảo môi trường giảng dạy

- Mỗi học sinh phải có dụng cụ bơi riêng, không sử dụng chung với người khác.
- Các dụng cụ bơi cần được khử trùng sau mỗi ca học.

- Hạn chế sử dụng phòng tắm và phòng thay đồ.
- Khử trùng phòng vệ sinh và phòng tắm sau mỗi ca học.

1.7. Quy tắc ứng xử

- Luôn tuân thủ quy tắc và kỉ luật; tạo môi trường tích cực.
- Không lan truyền sự sợ hãi; không đưa thông tin sai lệch.

(Nguồn: Hướng dẫn thực hiện các lớp bơi an toàn trong bối cảnh COVID thuộc chương trình Phòng chống đuối nước cho trẻ em Việt Nam, Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu, Hoa Kỳ).

2. Phòng ngừa bệnh, tật

2.1. Viêm màng mắt

Viêm màng mắt (viêm màng mắt cấp tính/ đau mắt đỏ) dễ mắc khi học bơi vì màng mắt thường xuyên tiếp xúc với nước. Để phòng tránh, cần cấm người đang đau mắt đỏ đến bể bơi để tránh lây nhiễm; khi bơi nên đeo kính bơi để nước không tiếp xúc liên tục với mắt; sau khi bơi, nhỏ thuốc hoặc nước muối sạch pha loãng.

2.2. Viêm tai

Trong khi bơi, nước dễ bị lọt vào tai, dẫn đến viêm tai ngoài hoặc tai giữa. Nếu nước vào tai, dùng cùi tay ấn chặt vào lỗ tai rồi nhảy lò cò một chân cho nước chảy ra hoặc lấy bông ngoáy tai thấm cho hết nước, không dùng ngón tay, vật cứng ngoáy lỗ tai để làm tổn thương lớp da ống tai, làm thủng màng nhĩ. Không xuống nước khi bị viêm tai. Có thể dùng nút lỗ tai khi bơi.

2.3. Viêm mũi, họng

Do tiếp xúc với nước bẩn, cơ thể mệt mỏi sau khi tập nên vi khuẩn dễ dàng xâm nhập vào niêm mạc mũi, họng. Người mới học bơi có kĩ thuật thở kém nên dễ bị sặc nước, nước xâm nhập sâu vào mũi, họng gây viêm. Ban đầu, hai sống mũi đau nhức, nước mũi chảy nhiều hoặc đặc, đôi khi đau đầu, dẫn đến sốt và ho. Do đó, cần tập thở đúng cách để tránh bị sặc nước.

Nếu nước vào mũi, họng, phải xì thật mạnh cho nước ra hết, tránh bóp mạnh mũi để nước vào tai giữa, gây viêm tai. Sau tập bơi, phải nhỏ thuốc mũi, xúc miệng nước muối. Nếu bị viêm, ngoài dùng thuốc, nên dùng khăn mặt ấm đắp lên mũi, để tăng cường tuần hoàn cho mũi, chóng khỏi.

3. Phòng tránh chấn thương

Bơi trườn sấp và bơi bướm thường dễ gây chấn thương khớp vai, bơi ếch dễ gây chấn thương khớp gối.

3.1. Tổn thương khớp vai

Chấn thương khớp vai xảy ra khi: Không khởi động kĩ khớp vai, thực hiện động tác

manh, đột ngột; khi tập dẻo khớp vai (như ép vai, quay gậy,...) mà không khởi động kĩ lại dùng sức ép lớn; dùng bàn quạt nước khi bơi đã quá mệt mà lại cố sức cũng dễ dẫn tới bị chấn thương khớp vai. Sau khi bị chấn thương, cần chườm nóng và xoa bóp nhẹ nhàng ở phần vai. Nếu bị giãn dây chằng nặng, cần trị liệu khởi hãn mới tiếp tục tập trở lại.

3.2. Tổn thương khớp gối

Khi bơi ếch, dùng sức đạp chân không phù hợp hoặc cường độ làm việc quá tải (bơi quá nhanh, quá dài) sẽ dễ chấn thương khớp gối. Trước khi bơi, cần khởi động kĩ các khớp vai, gối, bàn chân. Khi tập bơi ếch, cần xen kẽ giữa động tác tay với động tác chân, không nên tập một động tác liên tục, lâu để tránh mệt mỏi cục bộ, dễ gây tổn thương.

4. Nhiễm lạnh

- Nhiễm lạnh làm sức đề kháng giảm, dễ bị cảm sốt, viêm nhiễm. Khi nhiệt độ nước bơi thấp hơn nhiều so với nhiệt độ cơ thể (mùa thu/ mưa trong mùa hè), cơ thể trẻ em toả nhiệt nhanh hơn người lớn, lớp mỡ dưới da mỏng nên dễ bị nhiễm lạnh.
- Dấu hiệu nhiễm lạnh: Đầu tiên là bị run rẩy, miệng lập bập; sau đó, môi tím tái, nếu tiếp tục bơi sẽ gây nguy hiểm. Nếu mặt mày tím tái, có thể dùng dầu gió xoa vào rốn, lòng bàn tay, bàn chân và hai lỗ mũi; không để nằm yên tĩnh một chỗ mà nên ngồi hoặc đi lại nhẹ nhàng ở nơi kín gió.

Lưu ý: Khi dạy bơi ở ao, hồ, sông, biển cần tự kiểm tra kĩ chất lượng nước và đảm bảo khởi động kĩ, bơi đúng kĩ thuật, phòng tránh nhiễm lạnh kịp thời hơn. Trẻ mắc một số bệnh như hen phế quản, bệnh đường hô hấp mãn tính, viêm mũi dị ứng, viêm xoang, viêm dị ứng,... nên đi khám để bác sĩ tư vấn, sau đó, cha mẹ sẽ quyết định về việc cho con học bơi.

III Đánh giá cấp độ, khả năng bơi an toàn đối với học sinh

1. Tiêu chuẩn biết bơi an toàn đối với học sinh

Để được đánh giá “biết bơi an toàn”, học sinh phải tập luyện và đạt được tối thiểu tiêu chuẩn cấp độ 1 là biết bơi ban đầu và có kĩ năng phòng tránh đuối nước, cụ thể:

- Đạt tiêu chuẩn (qua kiểm tra) về kiến thức, kĩ năng phòng tránh đuối nước chương trình cấp độ 1 theo quy định.
- Kĩ năng bơi: Lên xuống bể bơi an toàn; bơi được 1 hoặc 2 kiểu bơi; bơi được ít nhất 25m.
- Thực hành tình huống bị rơi xuống nước: Xoay tư thế thân người, đứng lên, nổi ngửa, đứng nước được ít nhất 90 giây, bơi vào bờ.
- Kĩ năng cứu đuối gián tiếp (trên bờ).

2. Khuyến khích học sinh nâng cao năng lực bơi an toàn

Sau khi đạt trình độ bơi an toàn cấp độ 1, khuyến khích học sinh tham gia các lớp học bơi an toàn để đạt các cấp độ cao hơn nhằm phát triển thể chất và đảm bảo an toàn, cụ thể như sau:

2.1. Cấp độ 2: *Củng cố kỹ năng bơi và kỹ năng phòng tránh đuối nước*

- Đạt tiêu chuẩn (qua kiểm tra) về kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước chương trình cấp độ 2 theo quy định.
- Kỹ năng bơi: Bơi được 1 hoặc 2 kiểu bơi và bơi được ít nhất 50m.
- Có kỹ năng lặn chìm, di chuyển 3m trong nước, nổi người đứng lên; thực hiện đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 02 phút, bơi vào bờ.
- Đạt tiêu chuẩn (qua kiểm tra thực hành) về kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước (khi bị nhiễm lạnh, đuối sức, bị chuột rút,...).
- Có kiến thức, kỹ năng cứu đuối gián tiếp trên bờ và khi bơi chung (dưới nước).

Lưu ý: Khuyến cáo tuyệt đối trẻ em dưới 18 tuổi không được cứu đuối trực tiếp dưới nước, vì các em còn quá nhỏ, chưa đủ khả năng xử lý.

2.2. Cấp độ 3: *Biết bơi an toàn và kỹ năng phòng tránh đuối nước*

- Đạt tiêu chuẩn (qua kiểm tra) về kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước chương trình cấp độ 3 theo quy định.
- Kỹ năng bơi: Bơi được 1 hoặc 2 kiểu bơi và bơi được ít nhất 100m.
- Có kỹ năng lặn chìm, di chuyển 5m trong nước, nổi người đứng lên; thực hiện đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 03 phút, bơi vào bờ.
- Có kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước (tình huống bị ôm, bám dưới nước).
- Có kỹ năng cứu đuối gián tiếp trên bờ và dưới nước.

IV Một số yêu cầu khi tổ chức lớp dạy bơi an toàn

1. Tiêu chuẩn bể bơi

- Kích thước không nhỏ hơn 6m x 12m hoặc có diện tích tương đương.
- 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. Sàn các khu vực này và xung quanh bể bơi phải phẳng, không đọng nước, không trơn trượt.
- Nước bể bơi không quá lạnh hoặc quá nóng, nhiệt độ khoảng 30°C.

- Bể bơi dành cho trẻ em phải có độ sâu thích hợp (đứng trên thắt lưng của phần đông trẻ), không gian đảm bảo thoáng, đủ ánh sáng, nước trong bể phải trong suốt, nhìn thấy đáy, đảm bảo tiêu chuẩn nước sinh hoạt.
- Mật độ tập luyện: Phải đảm bảo ít nhất 01 người/ 1m² ở khu vực nước nông (độ sâu dưới 1m) hoặc 01 người/ 2m² ở khu vực nước sâu (độ sâu từ 1m trở lên).

2. Tổ chức dạy bơi ở vùng nước mở

Vùng nước mở (như ao, hồ, sông, biển,...) được đề cập ở đây là các địa điểm có nguồn nước tự nhiên, chẳng hạn như bãi biển, sông, ao, hồ. Dạy bơi ở vùng nước mở có thể mang lại một giải pháp hiệu quả và tiết kiệm chi phí để dạy bơi và các kĩ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em, đặc biệt ở các vùng nông thôn, khu vực khó khăn, nơi mà việc tiếp cận với các bể bơi là vô cùng hạn chế. Tuy nhiên, có một số điểm quan trọng cần xem xét trước khi lựa chọn dạy bơi ở khu vực này như việc đào tạo giáo viên, lựa chọn và quản lí các địa điểm để đảm bảo việc tổ chức dạy bơi được an toàn hay sự an toàn của trẻ khi tham gia các buổi học bơi luôn là yếu tố quan trọng nhất cần được quan tâm.

Giáo viên, người hướng dẫn bơi cần được đào tạo đầy đủ để tổ chức dạy bơi ở vùng nước mở. Không chỉ được đào tạo về dạy bơi an toàn, giáo viên và người hướng dẫn phải được học và có hiểu biết, có khả năng quản lí rủi ro trong môi trường nước mở. Ngoài ra, cần có khả năng xác định các địa điểm đào tạo về vùng nước mở an toàn như thế nào, có khả năng sơ cấp cứu và hô hấp nhân tạo. Thông qua tập huấn, các giáo viên cần có những hiểu biết sâu sắc về thời tiết và môi trường của vùng nước mở. Để đảm bảo an toàn cho trẻ em, khuyến cáo mỗi giáo viên chỉ nên dạy từ 5 - 7 trẻ ở vùng nước mở. Giáo viên phải luôn đảm bảo có sẵn tất cả các thiết bị cần thiết, mặc đồng phục màu sáng và phải luôn có còi.

Các địa điểm dạy bơi ở vùng nước mở nên được lựa chọn một cách cẩn thận và đánh giá rủi ro để đảm bảo rằng chúng ta có thể cung cấp một môi trường dạy bơi an toàn cho trẻ. Các tiêu chí cơ bản cần:

- Địa điểm dạy bơi ở vùng nước không bị ô nhiễm độc hại, không có rác thải; nước phải sạch, trong, đảm bảo vệ sinh; nước không chảy xiết, không có sóng.
- Đảm bảo đáy hồ, ao bằng phẳng, không có bùn, mảnh chai, cọc, rễ cây, vật gây nguy hiểm khác. Nếu đáy hồ, ao không bằng phẳng, cần xây dựng lồng để đảm bảo độ sâu ổn định, phù hợp cho từng độ tuổi, chiều cao học sinh.
- Địa điểm dạy bơi và lối ra vào phải đảm bảo an toàn; khu vực giảng dạy được đánh dấu rõ ràng, được xác định bằng dây và phao trắng nổi.
- Phải chắc chắn và không có bất kì nguy cơ nào ở phía dưới chân (ví dụ như rác, đá, vật sắc nhọn,...).
- Độ sâu không được sâu hơn ngực của trẻ nhỏ nhất, tại bất kì điểm nào trong khu vực giảng dạy. Nhiệt độ phù hợp để dạy bơi.
- Không có động vật hoặc thực vật nguy hiểm trong thời điểm dạy.

- Không có dòng điện chạy qua.
- Có tấm che nắng (nhân tạo hoặc tự nhiên) ở khu vực chuẩn bị dạy bơi.
- Không xung đột với các mục đích sử dụng khác trên địa điểm dạy bơi.
- Phải được kiểm tra bởi những người đã được đào tạo để đảm bảo an toàn cho việc dạy bơi. Cần được kiểm tra cẩn thận trước khi sử dụng lần đầu cũng như trước mỗi bài học, xác định địa điểm trước buổi dạy và tất cả các thiết bị được cất đi sau khi dạy xong để bảo quản.

Việc tổ chức, quản lý dạy bơi ở vùng nước mở cần được theo dõi và quản lý cẩn thận để đảm bảo đáp ứng tất cả các tiêu chí an toàn. Giáo viên cần lưu ý các điều kiện tự nhiên, thời tiết (có thể thay đổi nhanh chóng) và có thể huỷ, dừng lớp học bơi ngay khi nhận thấy nguy cơ không đảm bảo an toàn cho việc dạy bơi (ví dụ: nước bắn, có mưa, có dòng sét,...). Giáo viên phải luôn luôn có sẵn các thiết bị cứu hộ (tối thiểu như phao cứu sinh, sào/ gậy cứu hộ) cũng như điện thoại có sóng và bộ dụng cụ sơ cấp cứu. Tại địa phương, cần có quy định hoặc hướng dẫn rõ ràng về việc tổ chức, vận hành lớp học bơi tại vùng nước mở, đồng thời có kế hoạch ứng phó khi gặp trường hợp khẩn cấp. Trong mọi tình huống, an toàn của học sinh là điều quan trọng nhất.

3. Trang phục, dụng cụ tập luyện, các thiết bị cứu đuối và nhân viên cứu hộ

Tại địa điểm dạy bơi, phải luôn có đầy đủ các phương tiện hỗ trợ giảng dạy; phương tiện, dụng cụ, thiết bị cứu đuối, bảo hiểm; đủ giáo viên, nhân viên cứu hộ theo quy định tại điểm dạy bơi:

- Nhân viên cứu hộ thường trực khi có người bơi.
- Số lượng nhân viên cứu hộ: Ít nhất 01 nhân viên/ 200m² mặt nước bể bơi; nếu đông người bơi cần ít nhất 01 nhân viên/ 50 người bơi trong cùng một thời điểm. Đối với lớp dạy bơi ban đầu, số lượng nhân viên cứu hộ cần phải nhiều hơn tỉ lệ này.
- Sào cứu hộ được đặt trên thành bể ở các vị trí thuận lợi, dễ 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 cho việc sử dụng. Mỗi bể bơi phải có ít nhất 06 phao.
- Ghế cứu hộ được đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi, dễ quan sát cho nhân viên cứu hộ, có chiều cao ít nhất 1,5m so với mặt bể.
- Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy như phao bơi tập nổi, chân vịt, phao tay, phao cầm tay, ván xốp,...
- Trang phục học bơi gọn, dễ vận động dưới nước. Có thể mặc trang phục hằng ngày.
- Thiết bị, phương án quản lý, vận hành hoạt động của bể bơi đảm bảo quy định về vệ sinh, an toàn, yêu cầu chuyên môn.
- Chuẩn bị các dụng cụ, thuốc cấp cứu để đề phòng tình huống tai nạn, rủi ro.

4. Nội quy hướng dẫn tại lớp học bơi

4.1. Nội quy bể bơi

- Tại khu vực dạy bơi cần có bảng nội quy với đầy đủ thông tin quy định để đảm bảo an toàn như giờ tập luyện, biện pháp bảo đảm an toàn, đối tượng không được tham gia tập luyện và các quy định khác.
- Có biển 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).
- Hướng dẫn quy trình hoạt động trong trường hợp khẩn cấp (gặp tình huống nguy hiểm).

4.2. Nội quy lớp học bơi

- Trước khi bơi, học sinh phải khởi động kĩ.
- Không nên học, tập luyện bơi vào thời gian 11 giờ - 13 giờ. Thời gian mỗi buổi dạy học bơi tối đa 90 phút, trong đó thời gian dưới nước không quá 60 phút.
- Ngay trước và trong khi bơi không ăn, uống.
- Không bơi ở ngoài trời khi thời tiết xấu (mưa, gió to,...).
- Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy bể bơi và làm theo sự hướng dẫn của giáo viên/ huấn luyện viên dạy bơi.

5. Số lượng giáo viên, hướng dẫn viên dạy bơi

Mỗi giáo viên hướng dẫn không quá 30 người hoặc không quá 20 trẻ em dưới 10 tuổi trong cùng một buổi tập. Đối với lớp học bơi ban đầu, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ thì mỗi giáo viên phụ trách từ 7 - 10 em (theo Thông tư 03/2018/TT-BVHTTDL).

Hoạt động thực hành

Xây dựng tài liệu tuyên truyền về tác dụng của học bơi

1. Tài liệu 1. Tác dụng của học bơi (dành cho học sinh).
2. Tài liệu 2. Tác dụng của việc cho học sinh học bơi (dành cho cha mẹ học sinh).
3. Tài liệu 3. Những lưu ý khi tổ chức lớp bơi ở vùng nước mở (dành cho cha mẹ học sinh).

Giáo viên phân chia lớp học thành 03 nhóm học viên, mỗi nhóm chuẩn bị 01 tài liệu trong 03 tài liệu trên. Mỗi học viên chuẩn bị ít nhất 01 tài liệu trong các tài liệu trên (có cập nhật thông tin ở địa phương, nhà trường) để trình bày, trao đổi, hoàn thiện thêm trong nhóm và trong lớp học.