

TỔ CHỨC DẠY BƠI AN TOÀN CHO HỌC SINH

Nhằm nâng cao hiệu quả trong giáo dục phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh thì ngoài việc dạy các em thành thạo kỹ thuật các kiểu bơi, giáo viên cần phải trang bị cho các em những kiến thức, kỹ năng cơ bản về an toàn phòng tránh đuối nước, kỹ năng an toàn trong môi trường nước để các em biết, chủ động bảo vệ bản thân mọi lúc, mọi nơi.

I Mục đích, yêu cầu khi tổ chức dạy bơi

1. Mục đích

- Phổ biến, tuyên truyền cho học sinh nhận thức được lợi ích, tác dụng của học bơi, học kiến thức, kỹ năng an toàn trong môi trường nước; hỗ trợ nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng chống bệnh tật.
- Hướng dẫn học sinh kỹ năng bơi an toàn, kỹ năng vận động và phát triển bước đầu một số tố chất về thể lực như nhanh nhẹn, linh hoạt, mềm dẻo, phối hợp vận động để có khả năng xử lý các tình huống có nguy cơ gây đuối nước.
- Xây dựng cho học sinh ý thức tự bảo vệ mình 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 kỉ luật, yêu thích vận động, rèn luyện kỹ năng sống,...

2. Yêu cầu

- Học sinh biết bơi đúng kỹ thuật, bơi an toàn và nắm vững kiến thức phòng tránh đuối nước, thực hành các kỹ năng an toàn trong môi trường nước, 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 học sinh, 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 Thời lượng, tiến trình và nội dung khoá học bơi

1. Thời lượng

Mỗi khoá học từ 15 – 20 buổi, mỗi buổi 60 – 90 phút, học liên tục các ngày trong tuần hoặc ít nhất 03 buổi/ tuần tùy theo khả năng tiếp thu của học sinh và nội dung kiến thức, kĩ năng cần hướng dẫn.

2. Nội dung và trình tự dạy bơi

Dành cho đối tượng học sinh từ 6 đến 15 tuổi, chưa biết bơi, chưa có kiến thức, kĩ năng an toàn trong môi trường nước.

2.1. Nội dung lí thuyết

Tùy theo đối tượng, giáo viên chọn phương pháp dạy kiến thức phòng tránh đuối nước bằng hình thức phù hợp, ngắn gọn, dễ hiểu, các tình huống sát với thực tiễn và những bài tập thực hành ngay sau đó.

Nội dung kiến thức cần trang bị cho học sinh bao gồm:

- Đuối nước và cách nhận biết đuối nước.
- Nguyên nhân đuối nước ở học sinh.
- Những nguy cơ tiềm ẩn đuối nước.
- Biện pháp phòng tránh đuối nước cho học sinh.
- Lợi ích, tác dụng của việc học bơi.
- An toàn khi đi bơi và tham gia giao thông đường thủy.
- Khái niệm biết bơi và cứu đuối an toàn.

2.2. Nội dung thực hành

NỘI DUNG DẠY	CHƯƠNG TRÌNH DẠY		
	Cấp độ 1	Cấp độ 2	Cấp độ 3
Kiến thức phòng tránh đuối nước (lồng ghép với dạy thực hành)	X	X	X
Khởi động và các bài tập trên cạn	X	X	X
Kiểm tra ban đầu, phân nhóm	X	X	X
Lên, xuống bể an toàn	X	X	X

Làm quen với nước	X		
Đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa, lặn nước, di chuyển tư thế thân người	X	X	X
Kĩ năng tự cứu và thoát hiểm	X	X	X
Các kiểu bơi thông thường	Bơi ếch	Trườn sấp	Bơi ngửa
Các kiểu bơi sinh tồn	Bơi ngửa sinh tồn	Bơi ngửa Bơi chó	Nâng cao
Kĩ năng cứu đuối	Trên bờ	Dưới nước	Nâng cao
Sơ cấp cứu người bị đuối nước phù hợp với lứa tuổi, nhận thức.			X
Làm quen cứu đuối trực tiếp (≥ 15 tuổi, bơi 300m, thành thạo kĩ năng)			X

Điều quan trọng khi dạy các em biết bơi phòng tránh đuối nước là dạy các em nắm được kiến thức phòng chống đuối nước chủ động và thực hành bơi với các kĩ năng an toàn trong môi trường nước. Do đó, cấp độ 1 có thể đảm bảo được mục tiêu phòng tránh đuối nước đã đề ra. Sau này, khi cần phát triển kĩ năng bơi đúng kĩ thuật, nâng cao kĩ năng bơi cũng như thực hành các kĩ năng an toàn trong môi trường nước nhằm phát triển thể chất thì các em có thể tham gia học bơi ở các khoá học tiếp theo của cấp độ 2, 3. Do đó, tài liệu này chỉ tập trung vào nội dung giảng dạy cấp độ 1.

2.2.1. Kĩ năng bơi

Nội dung dạy học bơi, trước hết cần dạy các em làm quen với nước rồi thực hiện kĩ thuật các kiểu bơi phổ thông như: bơi ếch hoặc bơi trườn sấp. Bởi vì, việc phối hợp động tác giữa chân, tay, tư thế thân người và cách thở của các kiểu bơi (bơi ếch, bơi trườn sấp, bơi ngửa) là nền tảng tốt nhất để các em có khả năng sáng tạo thực hành nhiều kiểu bơi tự do khác. Thực hiện đúng kĩ thuật động tác bơi giúp các em phát triển cân đối cơ thể, phát triển các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo và tự tin để thoát hiểm cũng như có khả năng thực hành kĩ năng tự cứu, các kĩ năng an toàn trong môi trường nước.

Kết thúc khoá học, các em cần có khả năng thực hành kĩ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90 giây, bơi được ít nhất 25m để các em có thể tự cứu được bản thân khi bất ngờ bị rơi xuống nước.

Các em hình thành kĩ năng bơi và bơi được 25m nhưng cần củng cố, nâng cao kĩ năng bơi để có thể bơi được cự li dài hơn. Lưu ý, bơi được 25m được coi là biết bơi ban đầu.

2.2.2. Kỹ năng nổi trong nước

Học cách nổi người trong nước cũng là khâu quan trọng đầu tiên khi học kỹ thuật động tác bơi. Để bơi được các kiểu bơi, thông thường, người học bơi có thể biết nổi ngửa, nổi sấp, đứng nước. Tuy nhiên, không phải cứ thực hành tốt kỹ năng bơi tức là người học bơi có thể nổi được khoảng thời gian dài trong nước và có thể nổi được với mọi tư thế thân người.

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

Kỹ năng nổi nước cũng là một hình thức nghỉ ngơi tích cực và không mất sức như khi đang bơi. Vì vậy, nổi nước là một kỹ năng giúp người bơi nghỉ ngơi giữa quãng và lại có thể tiếp tục bơi sau khi đã hồi phục hoặc khi đã đỡ mệt. Thời gian thực hiện kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90 giây là điều kiện tối thiểu giúp các em chờ người hỗ trợ khi gặp tai nạn, rủi ro trong môi trường nước.

Để thoát hiểm và thực hiện được các kỹ năng an toàn đòi hỏi những yêu cầu cao hơn thì các em cần phải thường xuyên luyện tập để nâng cao khả năng đứng nước, nổi ngửa trong nước.

2.2.3. Kỹ năng lặn nước

Lặn xuống nước là một trong những loại hình vui chơi giải trí, đồng thời cũng là kỹ năng quan trọng của một số ngành nghề dưới nước.

Lặn xuống nước là kỹ năng cần thiết được tập luyện để phòng tránh đuối nước. Bởi vì, khi bị rơi xuống nước, toàn thân người sẽ bị bất ngờ chìm xuống nước sâu, tư thế thân người mất phương hướng, hô hấp cũng trở nên khó khăn, tinh thần hoảng loạn. Vì vậy, tập kỹ năng lặn nước chính là giúp chúng ta làm quen với độ sâu của nước và làm quen với tình huống bị rơi xuống nước.

Chương trình dạy bơi ban đầu hướng dẫn kỹ năng lặn nước cho học sinh được bắt đầu từ những động tác ngập nước làm quen với nước ở độ sâu nước ngang ngực nâng dần lên mực nước cao ngang vai. Khi trẻ em biết bơi thì học lặn nước ở mực nước sâu ngập đầu và di chuyển dưới nước.

2.2.4. Di chuyển tư thế thân người

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 đứng nước và ngược lại. Tập kỹ năng này giúp cho người học bơi có thể linh hoạt vận động các tư thế trong môi trường nước để xử lý mọi tình huống xảy ra trong khi bơi như gặp chướng ngại vật, xử lý khi bị bầu vú, khi bơi quay vòng, gặp sóng to, nước xoáy... Đặc biệt, trong trường hợp bất ngờ bị rơi xuống nước, nếu chúng ta đã có kỹ năng di chuyển tư thế thân người thì khi rơi xuống nước sẽ không hoảng loạn, không bị sặc nước mà tự tin xoay tư thế thân người để nổi ngửa hoặc đứng nước.

2.2.5. Kỹ năng thoát hiểm (kỹ năng an toàn) trong môi trường nước

Môi trường nước là môi trường đặc biệt, vì vậy khi chúng ta vận động dưới nước có thể xảy ra rất nhiều tai nạn, rủi ro như khi 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,... thì sẽ có nguy cơ đuối nước rất cao kể cả biết bơi rất giỏi. Vậy nên, cùng với việc học kỹ thuật động tác bơi, học sinh cần thiết được giáo viên dạy thực hành các kỹ năng an toàn 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 kỹ năng đứng nước, nổi giữa, 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 bị rơi xuống nước các em biết cách tự cứu mình.

2.2.6. Kỹ năng cứu đuối an toàn

Để phòng chống đuối nước, ngoài học bơi, học các kỹ năng an toàn trong môi trường nước, trẻ nên được học cách cứu đuối an toàn.

Thực tế, có rất nhiều bạn tự tin mình biết bơi giỏi, nhưng do chưa học cách cứu đuối an toàn nên đã vội vàng nhảy xuống nước cứu bạn bị đuối nước. Trong lúc hoảng loạn, người đuối nước giãy giụa, bầu vùi rất mạnh nên dẫn đến cả người bị đuối và người cứu đuối cùng chìm dưới nước. Hoặc ngay cả việc cứu người đuối nước gián tiếp từ trên bờ nhưng cứu đuối không đúng cách cũng bị người đuối nước kéo theo xuống nước. Vậy nên, việc học cách cứu đuối an toàn cũng là nội dung được hướng dẫn viên quan tâm chú trọng như dạy kỹ năng học bơi và kỹ năng an toàn trong môi trường nước.

Trong chương trình dạy bơi ban đầu, tập trung dạy kỹ năng cứu đuối an toàn là dạy các em tuyệt đối không xuống nước cứu đuối trực tiếp mà xử lý các tình huống cứu đuối gián tiếp từ trên bờ bằng cách dùng các vật nổi, vật nổi một cách phù hợp và gọi hỗ trợ từ xung quanh.

2.3. Trình tự giảng dạy

2.3.1. Kiểm tra ban đầu

Kiểm tra, phân nhóm để có phương pháp dạy phù hợp từng đối tượng.

2.3.2. Trình tự bài học

Làm quen nước và tư thế thân người → Động tác chân → Động tác tay → Động tác thở → Phối hợp động tác tay với thở → Phối hợp động tác chân với tay → Phối hợp toàn bộ động tác kỹ thuật (chân – tay – thở) → Hoàn thiện.

2.3.3. Cách thức giảng dạy

Dạy kiến thức phòng tránh đuối nước với dạy động tác kỹ thuật bơi, thực hành các kỹ năng an toàn trong nước, kỹ năng cứu đuối an toàn, tổ chức các trò chơi, bài tập bổ trợ để tạo hứng thú, tinh thần tập luyện tích cực.

III ĐỀ CƯƠNG GIẢNG DẠY CÁC KĨ NĂNG BƠI AN TOÀN

1. Khởi động, cách lên xuống nước an toàn (thực hiện trong tất cả các buổi học bơi)

1.1. Khởi động

1.1.1. Mục đích

- Giúp linh hoạt các khớp, để phòng chấn thương, chuột rút,...
- Giúp cho người tập thích ứng dần với các hoạt động trong môi trường nước; khắc phục tâm lí sợ nước, xây dựng hứng thú học bơi cho người học.

1.1.2. Cách thực hiện

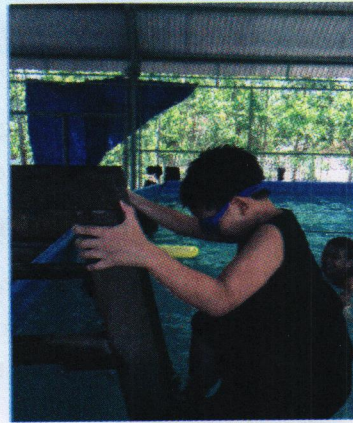
- Khởi động chung: Sử dụng các bài tập phát triển toàn diện các bộ phận cơ thể thực hiện từ 7 – 8 động tác (3 – 4 x 8 nhịp).
- Khởi động chuyên môn: Sử dụng các bài tập nhằm linh hoạt khớp, các bài tập có hình thức gần giống với các hoạt động, vận động dưới nước. Thực hiện quay các khớp từ nhỏ đến lớn, 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.

1.2. Lên, xuống bể an toàn

1.2.1. Bằng cầu thang

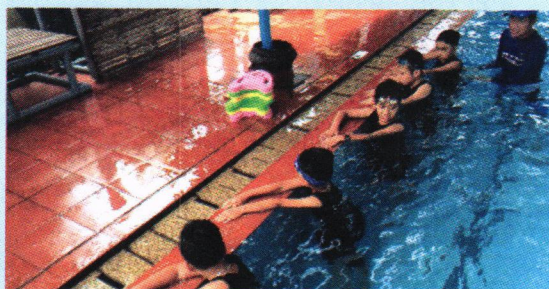
Xuống bể: Để đảm bảo an toàn, khi bước xuống bể hay lên khỏi bể, các em luôn chú ý hướng mắt nhìn cầu thang, hai tay nắm lấy tay vịn cầu thang hoặc dang tay để lấy thăng bằng, thận trọng đi chậm, rà theo mép bậc thang bằng chân, bước từng bước đi chậm và chắc theo các bậc.

Lên khỏi bể: Tay bám vào cầu thang, các em đi chậm từng bước một, vừa đi vừa quan sát các bậc thang thận trọng bước lên bờ.



1.2.2. Xuống nước, lên bờ an toàn ở tư thế ngồi từ mép nước

Đặt hai tay về một bên và gần nhau trên thành bể, xoay úp người vào thành bể và xuống nước chậm chậm. Nếu nước ngập đến cổ nhưng chân vẫn chưa chạm đáy thì lên bờ bằng cách đá mạnh hai chân, đẩy thẳng hai tay và xoay người đặt mông lên thành bể.



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

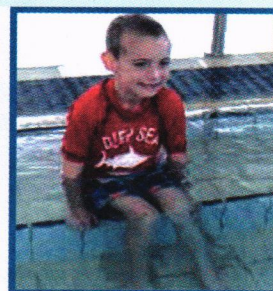
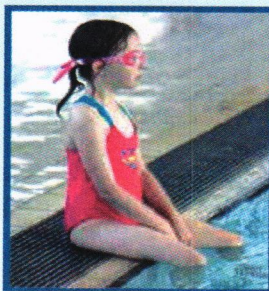
Làm quen với môi trường nước là những kỹ năng đầu tiên trẻ phải thực hiện khi học bơi. Các kỹ năng tưởng chừng như đơn giản này sẽ giúp trẻ em tự tin, yêu thích môi trường nước, đồng thời là nền tảng cho việc thực hành các động tác kỹ năng sau này.

Có nhiều cách để dạy trẻ “làm quen với nước”, tuy nhiên những kỹ năng sau đây giúp cơ thể các em chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động, chuyển từ vận động trên cạn xuống vận động trong môi trường nước và từng bước thực hiện nâng dần các bài tập đòi hỏi sự nỗ lực của cơ bắp.

2.1. Các bài tập di chuyển trong nước

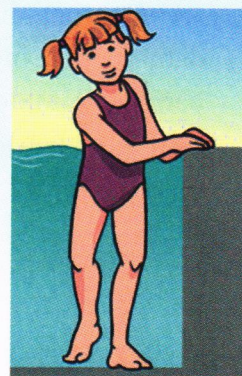
Bài tập 1 Ngồi thành bể đạp chân trong nước

Đây là bài học đầu tiên cần chú trọng đến khi dạy các em làm quen dần dần với nước (như hình dưới).



Bài tập 2 Tay bám thành bể đi quanh hồ làm quen với nước

Hướng dẫn các em bám tay vào thành bể bước đi bằng cách trượt dài để giúp các em làm quen với nước, dần dần bớt lo sợ khi ở dưới nước (như hình bên).



Bài tập 3 *Nắm tay nhau đi trong nước*

Nắm tay nhau thành hàng ngang hoặc thành vòng tròn đi trong nước: đi chuyển tiến lùi, sang phải, sang trái. Đi một mình hai tay xoa nước để tạo sự cân bằng của cơ thể trong môi trường nước hoặc một tay quạt nhẹ nhàng.

Thực hành trò chơi:

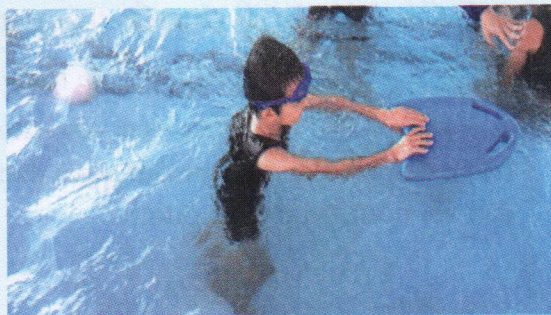
Xếp thành một hàng ngang và đếm số 1 – 2, nắm tay nhau, số 1 nằm úp hoặc ngửa để số 2 kéo đi, sau đó làm ngược lại.

Di chuyển vòng tròn: Di chuyển tương tự như đi vòng tròn (như hình dưới).



Bài tập 4 *Đi lại trong nước với phao*

Các em đi lại trong nước với hai phao và dần thực hiện những động tác với một phao, cuối cùng đi trong nước không cần phao (như hình dưới).



Bài tập 5 *Tiến, lùi, nhào vào trong nước*

Đi trong nước, tiến về phía trước, sau đó đi lùi lại, thực hiện ở khu vực nước ngang ngực, nâng dần nước cao ngang vai của các em (như hình bên).



Bài tập 6 Tạo hứng thú với nước

Cho các em rung tay làm tung toé nước hoặc múc nước đổ lên đầu để các em thấy thích thú, yêu thích vận động trong nước.

Bài tập 7 Nhảy lên nhảy xuống tay vẫn giữ trên thành bể (cắm phao)

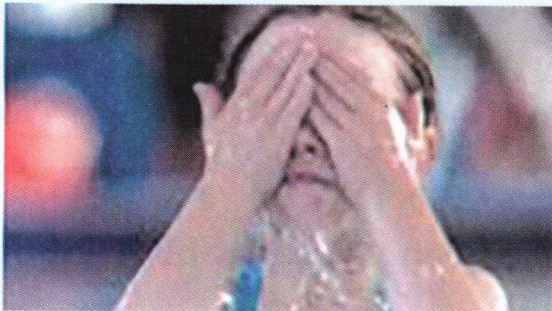
Dần dần nhấn chìm phần vai, sau đó là toàn bộ phần đầu để nâng cao sự tự tin khi đi trong nước.

2.2. Các bài tập thở cơ bản dưới nước

- Mục đích: giúp học sinh biết cách thở cơ bản dưới nước, có cảm giác về lực nổi, không bị sặc nước, bớt sợ nước.
- Yêu cầu và cách thực hiện: 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 thì chỉ bằng miệng. Khi hít vào thì miệng phải ở trên mặt nước, nhờ động tác ngẩng đầu, nghiêng đầu phối hợp với động tác tay và chân.
- Cách thở khi bơi: Hít vào – nhịn thở – thở ra – hít. Khi ở trên cạn thì cách thở bình thường là hít vào – thở ra liên tục, nhưng khi bơi thì có giai đoạn nhịn thở. Thời gian nhịn thở nhanh hay chậm phụ thuộc khả năng phối hợp và tốc độ bơi.

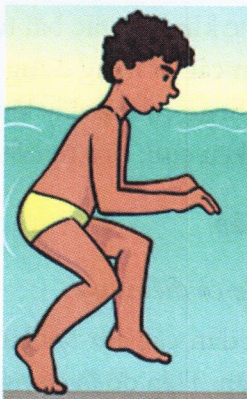
Bài tập 1 Động tác giả vờ rửa mặt bằng tay

Các em chụm bàn tay lại để lấy nước và rửa mặt trong bể bơi hoặc dùng ca nước để đổ nước từ trên đầu xuống (như hình dưới).



Bài tập 2 Úp mặt xuống nước thở ra bong bóng

Úp mặt xuống thổi ra bong bóng hoặc thổi một quả bóng, vật nổi trên mặt nước để hướng tới thở được trong nước. Úp mặt xuống nước và nín thở 5 – 10 giây đối với em sợ nước (như hình bên).



Bài tập 3 Ngụp xuống nước và thở trong nước (như hình dưới)



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 ngụp xuống đáy hồ thổi bong bóng lâu nhất.

Bài tập 4 Thở kiểu bơi ếch và hoàn thiện cách thở dưới nước (từ buổi thứ 03)

Thở kiểu bơi ếch tại chỗ.

Vừa di chuyển vừa thở kiểu bơi ếch dưới nước.

Hoàn thiện cách thở dưới nước.

Lưu ý: Để tránh tình trạng học sinh bị lạnh và không có hứng thú, giáo viên cho các em 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.

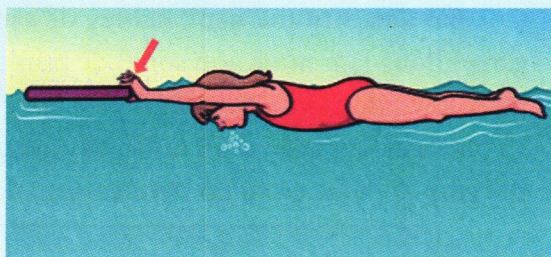
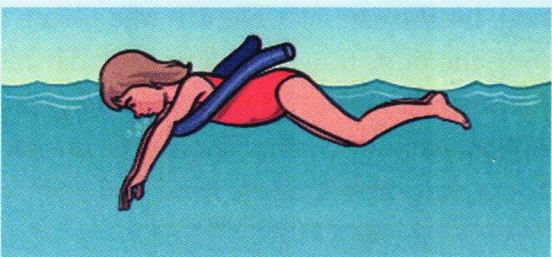
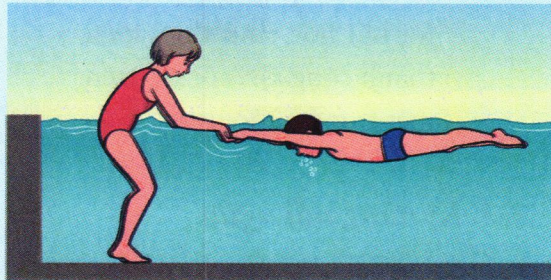
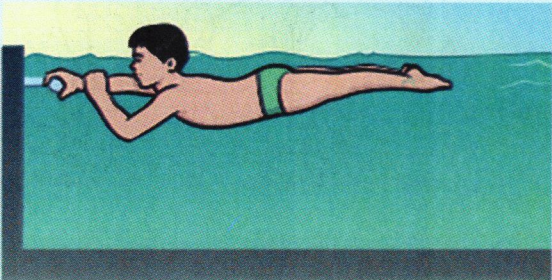
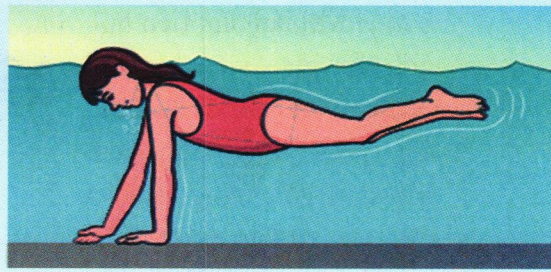
3. Bài tập các kĩ năng nổi, đứng nước (trong tất cả các buổi học bơi)

Mục đích: Nước có thể làm cho người học bơi không thăng bằng. Vì vậy, việc dạy cho trẻ em kĩ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và di chuyển tư thế thân người là 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 kĩ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và di chuyển tư thế thân người để bơi vào bờ hoặc cơ thể đẩy lên mặt nước, đầu nhô được lên khỏi mặt nước để kiểm soát hơi thở và kêu cứu, chờ người đến hỗ trợ.

3.1. Kĩ năng nổi sấp

Bài tập 1 Tập nổi sấp có điểm tựa

Đầu tiên hướng dẫn các em tay bám thành bể hoặc tập ở vùng nước nông thả nổi người ở tư thế nằm sấp. Tiếp đó là có người giúp đỡ hoặc phao,... (như hình dưới).



Bài tập 2 Thả nổi 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.

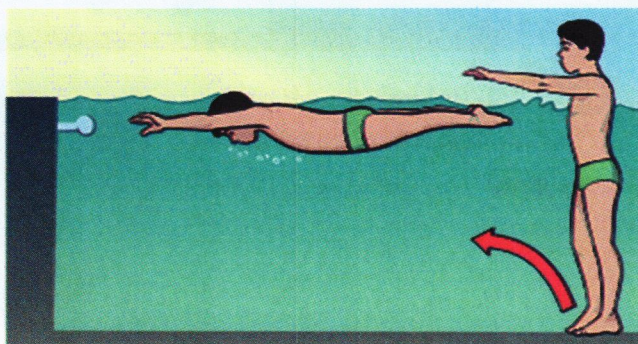
Bài tập 3 Lướt nước ở tư thế nổi sấp

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.

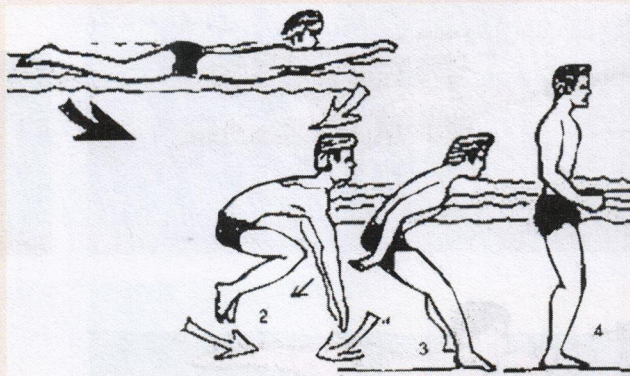
Lúc lướt nước, tay chân và thân người thẳng, không đập hoặc đạp chân. Có thể bắt đầu tập động tác với phao ở lưng và phao ở tay.

Thực hiện đúng động tác khi không có phao.

Thi xem ai nổi được lâu hơn và lướt được xa nhất.



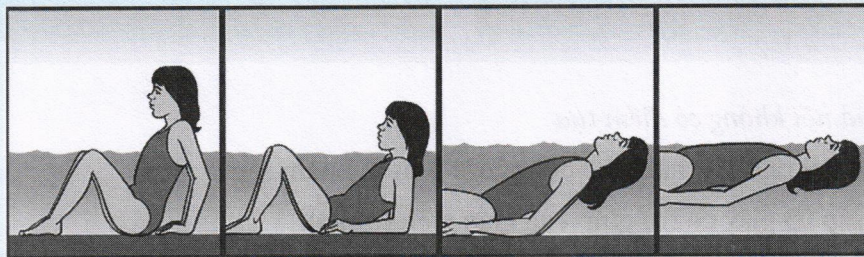
Lưu ý: Khi lần đầu tiên học nổi sấp, giáo viên cần chỉ dẫn cho các em cách đứng lên (phục hồi) bằng cách gập đầu gối, nâng đầu và đẩy tay xuống dưới. Tiếp tục lặp lại quá trình này cho tới khi học sinh thực hiện thành công khi nổi sấp trên mặt trong nước.



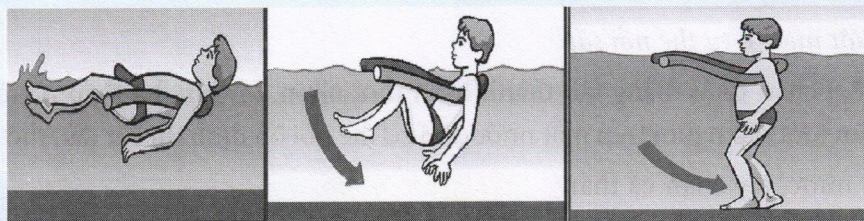
3.2. Kỹ năng nổi ngửa

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. Hãy bắt đầu nhẹ nhàng (cố gắng không làm nước gợn sóng) để tránh không cho nước tràn lên mặt và giảm đẩy nước theo chiều dọc vì nó sẽ cản trở việc nổi cơ thể trên mặt nước. Ngả ra sau cho đến khi vai và phía sau đầu ngập dưới nước, đẩy hông về phía mặt nước và nhìn lên trời. Giáo viên có thể giúp đỡ hoặc có sự hỗ trợ của phao để các em thực hiện động tác trong giai đoạn này.



Bài tập 2 Nổi ngửa với phao hỗ trợ



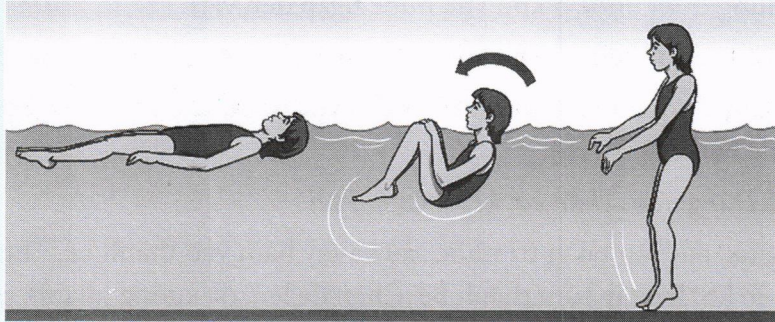
Bài tập 3 Thử nghiệm với các tư thế nổi ngửa với phao hỗ trợ khác nhau



Bài tập 4 Bài tập nổi ngửa khi tăng dần độ sâu của nước

Cầm nâng lên, cổ giữ thẳng, nhìn lên trời, bụng và hông nâng lên, bắt đầu với tư thế cơ thể hình ngôi sao, sau đó các em có thể làm động tác thoải mái với hai tay đặt dọc theo thân người. Bắt đầu với hai tay cầm phao, tiếp theo sau đó là 01 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



Bài tập 6 Thực hiện nổi ngửa không có điểm tựa

Thả nổi không có điểm tựa là từ từ thả tay ra khỏi thành bể nổi người ở tư thế nằm ngửa.

Thả nổi ngửa 05 giây có trợ giúp của giáo viên (phao).

Động tác nổi ngửa tư thế hình ngôi sao.

Động tác nổi ngửa tư thế hình cây bút chì.

Bài tập 7 Động tác lướt nước ngửa

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

Lúc mới bắt đầu tập lướt nước ở tư thế nổi ngửa, giáo viên cho các em được hỗ trợ có phao ở bụng hoặc có thể hai tay cầm phao.

Lỗi thường gặp trong động tác đạp chân ngửa: Bụng căng, chân không thẳng mà cong giống như khi đạp xe đạp thì cơ thể sẽ chìm xuống nước.

Cách khắc phục: Cho các em ngồi lên thành bể tập lại động tác chân, khi thực hiện động tác đạp chân, bụng ngửa, cố gắng nói các em hơi ngửa đầu ra sau hoặc cho các em mang phao vào bụng để thực hiện kĩ thuật được hiệu quả hơn.

3.3. Kỹ năng đứng nước

Tập đứng dưới nước là điều rất cần thiết để tạo nên sự tự tin và an toàn hơn khi bơi ở nơi nước sâu, đồng thời đứng dưới nước giúp bơi ngược dòng, cứu đuối hoặc không bị chìm dưới nước khi gặp tai nạn dưới nước. Khi đứng dưới nước thực hiện các động tác chân và tay chuyển động liên tục để giữ đầu nổi trên mặt nước.

Bài tập 1 Động tác tay

Khi bắt đầu học đứng dưới nước, các em nên tập ở chỗ nước cạn, 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.

Bài tập 2 Đứng nước đạp chân kiểu bơi ếch

Tập động tác chân bơi ếch bằng cách ngồi lên thành bể hoặc trên ghế.

Tập đứng dưới nước ở khu vực nước ngập đến vai.

Tập đứng dưới nước ở khu vực nước sâu, sử dụng phao tay hoặc phao dài.

Tập đứng dưới nước hoàn chỉnh ở khu vực nước sâu (lưu ý cho học sinh luyện tập sát thành bể để hạn chế rủi ro).

Bài tập 3 Đứng nước chân cắt kéo kiểu bơi sải

Động tác này tập tại vị trí nước sâu và tay bám vào thành bể. Thực hiện động tác đá chân cắt kéo khi hai tay bám thành bể. Chân đá lên, đá xuống nhanh, giữ mũi chân thẳng. Khi thực hiện thuần thục có thể thả tay, đá chân cắt kéo và 2 tay quạt nước. Giai đoạn đầu tập đứng dưới nước có thể mang phao để tập luyện.

Bài tập 4 Đứng nước kiểu chân đạp xe đạp

Đầu nhô khỏi mặt nước, tai trong nước, mắt nhìn lên trời, hai tay bên cạnh hông vẩy nhẹ, đạp chân như đạp xe đạp.

4. Bài tập kỹ năng lặn nước

Tập làm quen với kỹ năng lặn ở khu vực nước nông, sau đó tăng dần ở khu vực nước sâu.

Bài tập 1 Gập đầu gối và đi dưới nước

Giáo viên có thể nắm tay của trẻ nếu trẻ đang lo lắng, không thả lỏng.

Bài tập 2 Học lặn đúng cách

Đầu hướng xuống, cảm chạm ngực, mở mắt trong nước, sử dụng cánh tay để bơi, hai tay quạt sang hai bên cùng lúc, chân duỗi thẳng và đạp lên - xuống nhịp nhàng.

Trò chơi “Đi tìm kho báu” được tổ chức ở khu vực nước nông, tăng dần độ sâu khi các em biết bơi và thực hiện tốt các kỹ năng nổi nước.



5. Bài tập di chuyển tư thế thân người trong nước (trong tất cả các buổi học bơi)

Bài tập 1 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 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 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 Từ tư thế nổi ngửa trở về tư thế đứng lên

Từ tư thế nổi ngửa trở lại ban đầu → nâng đầu, co hai đầu gối xuống, quạt nước xuống bằng hai bàn tay và quay người cho đến khi chân chạm đáy bể.

6. Bài tập bơi ngửa sinh tồn (giáo án 12 – 13 – 14)

Mô tả kiểu bơi: Thân người nằm ngửa, cơ thể thẳng và tạo thành tư thế lướt nước tốt nhất có thể, giữ đầu để mắt nhìn lên trời, tai chìm một phần trong nước. Trong suốt quá trình bơi, giữ đầu cố định, cơ thể nằm hơi dốc xuống 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 ngã sang 2 bên.

Bài tập 1 Tập động tác chân

Động tác chân gần giống bơi ếch, chủ yếu là co đạp thẳng chân. Bước đầu có thể tập có sự hỗ trợ hoặc ôm phao trên ngực, sau đó không cần sự hỗ trợ của phao.

Bài tập 2 Động tác tay

Đứng tại chỗ, hai tay cùng lúc quạt nước từ phía trước kéo dọc cơ thể đến nách, tách hai cánh tay duỗi ra ngoài và hướng lòng bàn tay xuống, đẩy mạnh hai tay về phía chân. Ban đầu, hai tay quạt nước ở tư thế ngửa tại chỗ hỗ trợ với phao, tiếp theo hai tay quạt nước ở tư thế ngửa tại chỗ có hỗ trợ của phao.

Bài tập 3 Phối hợp thực hiện đạp hai chân và quạt hai tay tư thế ngửa

Bài tập 4 Hoàn thiện toàn bộ động tác

Chân và hai cánh tay di chuyển cùng một lúc.

Khi gập chân thì kết hợp 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 kì tiếp theo (hoặc đếm từ 1 đến 3 và thực hiện tiếp).



7. Bài tập kỹ năng tự cứu khi bị rơi xuống nước

Sau khi đã thực hiện tương đối 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 Tập xoay tư thế thân người từ nổi sấp trở về tư thế đứng nước

Mô phỏng chiếc máy bay đang hạ cánh xuống đất, bằng cách sử dụng hai phao đeo 2 bên cánh tay. Trẻ em ấn phao xuống để đứng thẳng lên.

Bài tập 2 Mang phao tập tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước

Mang phao lưng và phao tay, đứng trên thành bể lặn 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 Thực hành tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước

Thực hành 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).

Thực hành 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).

IV CÁC BÀI TẬP GIẢNG DẠY BƠI KIỂU ẾCH

Bơi ếch là một trong những kiểu bơi dễ học và có nhiều ưu thế được 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 động tác kỹ thuật chân (giáo án 02 đến 07)

1.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1 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.

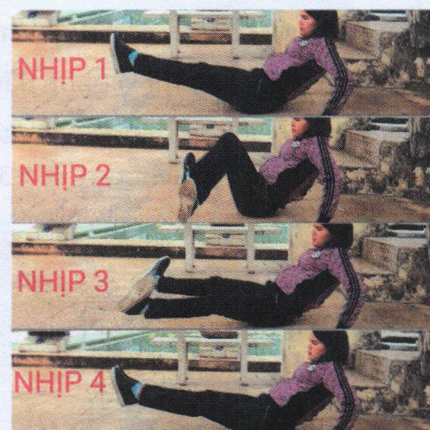
Cách thực hiện:

Nhịp 1: Nâng chân duỗi thẳng

Nhịp 2: Thu, bẻ chân

Nhịp 3: Đạp, khép chân

Nhịp 4: Duỗi thẳng, hạ xuống



Bài tập 2 Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 2 nhịp

Cách thực hiện:

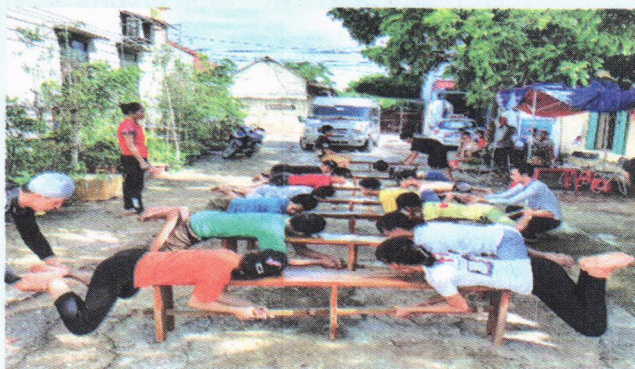
Nhịp 1: Thu, bẻ chân

Nhịp 2: Đạp, khép chân

Yêu cầu: Học sinh nắm được và thực hiện đúng nhịp điệu động tác chân bơi ếch.

Bài tập 3 Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế thực hiện động tác đạp chân ếch

Nằm sấp trên ghế hoặc bục xuất phát thực hiện động tác đạp chân ếch.

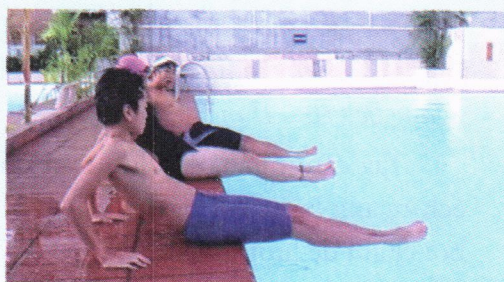


1.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1 Ngồi trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân kiểu bơi ếch

Theo 2 nhịp hô (Nhịp 1: Thu, bẻ chân; Nhịp 2: Đạp, khép chân).

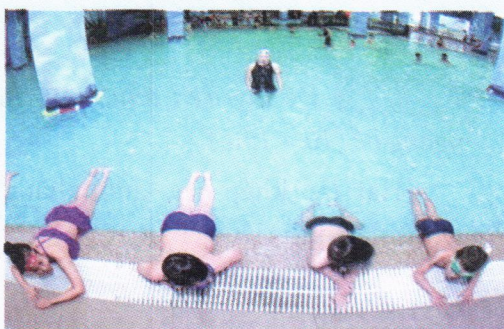
Theo 1 nhịp hô (Đếm 1 nhịp hô thực hiện toàn bộ động tác).



Bài tập 2 Nằm sấp trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân kiểu bơi ếch

Theo 2 nhịp hô (Nhịp 1: Thu, bẻ chân; Nhịp 2: Đạp, khép chân).

Theo 1 nhịp hô (Đếm 1 nhịp hô thực hiện toàn bộ động tác chân).



Bài tập 3 Đứng bám 2 tay vào thành bể đạp từng chân bơi ếch

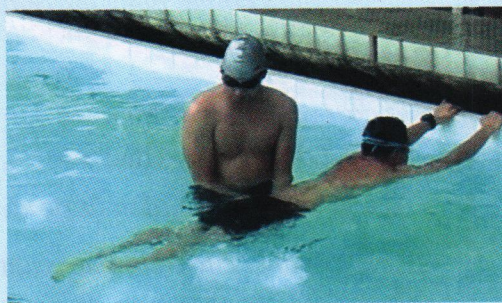
Đứng chống 2 tay vào thành bể (có thể bám vào vai bạn tập), thực hiện đạp một chân theo trình tự: Thu chân, bẻ bàn chân, đạp, khép và duỗi bàn chân, dừng lướt. Chú ý khi đạp nước duỗi trình tự từ khớp hông, khớp gối cuối cùng là khớp cổ chân. Mỗi bên 3 x 15 lần.

Bài tập 4 Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể có người giúp đỡ, đạp chân bơi ếch

Người giúp đỡ nâng bụng, người thực hiện nằm trên nước bám 2 tay vào thành bể thực hiện đạp chân.

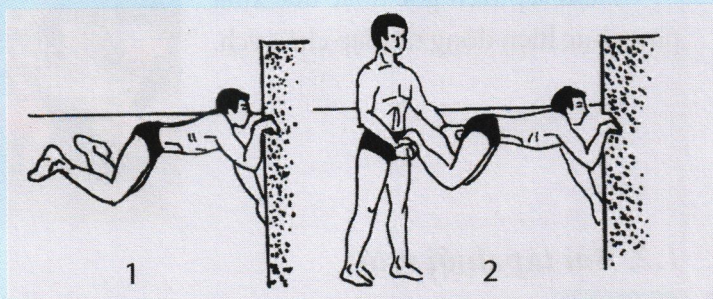
Theo 2 nhịp hô (Nhịp 1: Thu, bẻ chân; Nhịp 2: Đạp, khép chân).

Theo 1 nhịp hô (Đếm 1 nhịp hô thực hiện toàn bộ động tác chân).



Bài tập 5 Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể, đạp chân bơi ếch

Người thực hiện nằm trên nước bám 2 tay vào thành bể thực hiện đạp chân.



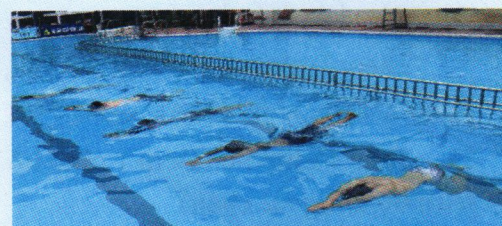
Bài tập 6 Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (10 - 15m)

Tay cầm phao, đạp lướt sau đó đạp chân ếch ngang bể (cự li ngắn 10 - 15m). Yêu cầu bơi chậm để lướt nhiều.



Bài tập 7 Để tay trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (10 - 15m)

Hai tay khép sát, duỗi thẳng tự nhiên trước đầu, bơi riêng chân.



Bài tập 8 Có thể kết hợp dạy cách thở trong bơi ếch khi bơi riêng chân để bơi được dài; bài tập thở khi bơi chân như sau:

Cho học sinh tại chỗ tập thở cơ bản kiểu bơi ếch: Cúi đầu đến mực nước ngang trán - nhin thở, thở ra nhanh mạnh cùng với ngửa đầu (đưa cằm ra trước) và há miệng hít vào.

Bài tập này có thể chia thành 2 nhịp, tư thế chuẩn bị cúi đầu nhin 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 nhin thở cúi đầu, thực hiện 10 - 15 lần liên tục.

Lưu ý: Khi dạy động tác chân bơi ếch cần chú ý nhịp điệu co, bẻ chân chậm và đập, 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, đập khép, dừng. Sau khi đập khép, chân cần có độ dừng để lướt nước. Tiêu chuẩn để đánh giá động tác chân có hiệu quả hay không là cự li cơ thể tiến về phía trước được bao xa sau mỗi lần đập chân (một chu kì bơi).

2. Dạy kĩ thuật động tác tay (buổi tập 6 – 7 – 8)

2.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1 Tập kĩ 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:

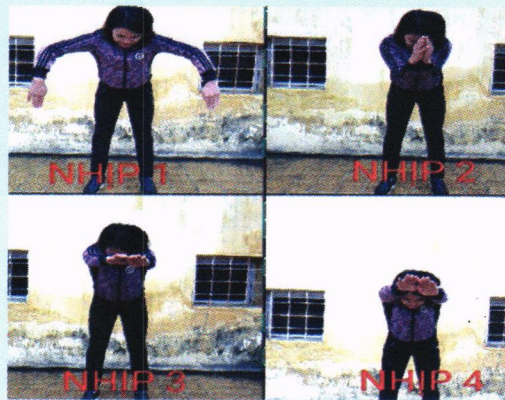
Nhịp 1: Quạt tay.

Nhịp 2: Thu tay.

Nhịp 3: Duỗi tay.

Nhịp 4: Giữ nguyên.

Yêu cầu: Học sinh nắm được và thực hiện đúng các nhịp động tác tay bơi ếch.



Bài tập 2 Tập kĩ thuật động tác tay bơi ếch theo 1 nhịp

Đếm 1 nhịp hô thực hiện toàn bộ động tác tay.

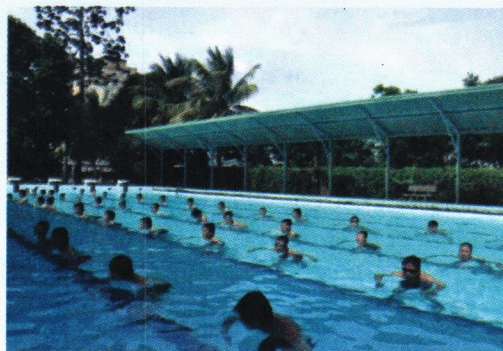
2.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1 Nằm sấp trên thành bể tập quạt tay bơi ếch

Học sinh nằm sấp trên thành bể, tay đưa vào trong bể tập quạt tay.

Bài tập 2 Bài tập đứng cúi, mức nước ngang vai, tại chỗ quạt tay kiểu bơi ếch

Đứng cúi người, 2 chân rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau), 2 tay khép sát, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp, thực hiện động tác tay bơi ếch theo 4 nhịp. Sau đó theo 1 nhịp.



Bài tập 3 Đi bộ quạt tay kiểu bơi ếch

Đi bộ người cúi thấp, 2 tay thực hiện động tác quạt tay bơi ếch 15 – 20m, lặp lại 2 – 3 lần. Chú ý di chuyển nhờ hiệu lực quạt tay, chân bước theo chứ không bước đi chủ động.

Bài tập 4 Bơi riêng tay kiểu bơi ếch, chân kẹp phao

Bơi riêng tay, chân kẹp phao hoặc khép sát duỗi thẳng, cự li 20 – 25m, lặp lại 4 – 6 lần.

3. Dạy kĩ thuật thở và phối hợp tay với thở (buổi tập 8 – 9 – 10)

3.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1 Bài tập thở cơ bản kiểu 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 Tập kĩ 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.

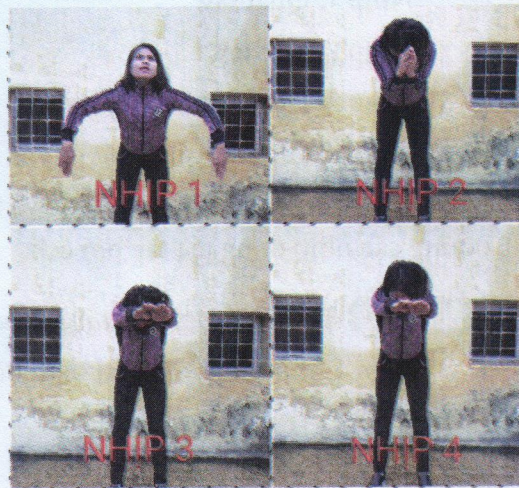
Cách thực hiện:

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.



Yêu cầu: Học sinh nắm được các nhịp kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch.

Bài tập 3 Tập kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 1 nhịp

Đếm một nhịp hô thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch.

3.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1 Tại chỗ chống tay vào gối tập động tác thở bơi ếch

Đứng 2 chân rộng bằng vai gập thân về trước, 2 tay chống gối, đầu cúi 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 nhin thở.

Bài tập 2 Tại chỗ quạt tay phối hợp với thở theo 4 nhịp

Đứng 2 chân rộng bằng vai gập thân về trước, đầu cúi để 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 nhin thở.

Nhịp 3: Duỗi tay, nhin thở.

Nhịp 4: Từ từ thở ra tay thẳng lướt nước.

Bài tập 3 Đi bộ, quạt tay phối hợp với thở

Đi bộ gập thân về trước, đầu cúi để 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 thì tập quạt tay nhỏ và bằng bàn tay là chính, sau đó quạt bằng cả cẳng tay và bàn tay. Động tác này giúp cho học sinh nắm vững động tác quạt nước cao khuỷu 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. Tóm lại, khi tập phối hợp động tác tay với thở, người mới học nên học cách thở sớm. Cần nhấn mạnh thở ra khi ngẩng đầu, đồng thời cần nắm vững thời cơ hít vào.

4. Dạy kĩ thuật phối hợp tay với chân (buổi tập 9 – 10 – 11)

4.1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1 Tập kĩ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng thẳng, rộng hơn vai, hai tay khép sát 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).

Yêu cầu: Học sinh nắm được các nhịp phối hợp tay với chân.

Bài tập 2 Tập kĩ 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: Đếm một nhịp thực hiện toàn bộ động tác tay phối hợp với chân.

4.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1 Bơi phối hợp tay với chân 1 chu kì

Đạp lướt nước bơi phối hợp tay chân 1 chu kì.

Bài tập 2 Bơi phối hợp tay với chân 15m

Bơi chậm lặp lại nhiều lần cự li 15m, 25m.

5. Dạy kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch (buổi tập 10 – 11 – 12)

5.1. Bài tập trên cạn

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

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

Cách thực hiện:

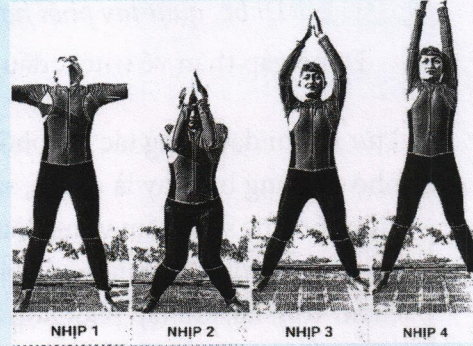
Nhịp 1: Quạt tay, ngửa đầu, thở ra – chân thẳng.

Nhịp 2: Thu tay, cúi đầu, nhin thở – thu chân.

Nhịp 3: Duỗi tay – đập chân.

Nhịp 4: Giữ nguyên (lướt nước).

Yêu cầu: Học sinh nắm được các nhịp phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi ếch.



Bài tập 2 Tập kĩ 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: Đếm một nhịp thực hiện toàn bộ động tác phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch.

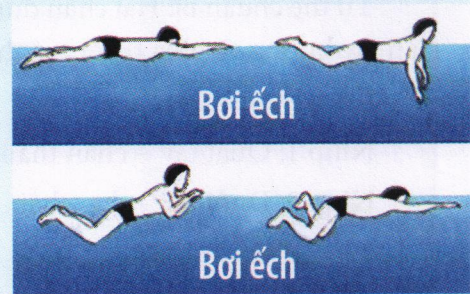
5.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1 Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kì

Đập lướt nước bơi phối hợp 1 chu kì, 3 – 4 lần.

Bài tập 2 Bơi phối hợp hoàn chỉnh 15m

Bơi chậm lặp lại nhiều lần cự li 15m, 25m.



Lưu ý:

Khi dạy động tác phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch: 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.

Khi đã bơi được khoảng 15m mà động tác phối hợp không rối loạn thì có thể kéo dài cự li bơi. Yêu cầu người mới học bơi cần đột phá khâu thở, rèn luyện phẩm chất, ý chí ngoan cường, đồng thời không ngừng cải tiến kĩ thuật động tác.

PHƯƠNG PHÁP CỨU ĐUỐI AN TOÀN VÀ SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU

I Các phương pháp cứu đuối

Cứu đuối có 2 phương pháp là cứu đuối gián tiếp và cứu đuối trực tiếp.

- 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 thực tế mà người cứu đuối lựa chọn phương án cứu phù hợp, an toàn và hiệu quả.
- Cứu đuối trực tiếp là nhảy xuống nước, bơi đến cứu nạn nhân. Cứu đuối trực tiếp chỉ dành cho đối tượng cứu hộ chuyên nghiệp, đã được cấp chứng chỉ cứu hộ, có đủ sức khoẻ và năng lực ở thời điểm thực hiện. Trong một số trường hợp, tùy theo mức độ, tính chất cụ thể của từng vụ đuối nước mà người thực hiện cứu đuối có thể thực hiện cứu đuối trực tiếp khi chưa phải là người cứu hộ chuyên nghiệp nhưng vẫn đảm bảo cứu sống nạn nhân và bảo đảm an toàn cho bản thân.

Trẻ em, học sinh tuyệt đối không được cứu đuối trực tiếp dù trong hoàn cảnh nào do thể chất chưa phát triển đầy đủ, trẻ không có khả năng đánh giá chính xác được độ sâu và nguy hiểm của vùng nước, việc nhảy xuống cứu người trực tiếp sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng của chính trẻ. Giáo viên lưu ý không dạy phương pháp cứu đuối trực tiếp cho trẻ.

II Các kĩ năng cứu đuối

1. Kĩ năng tự cứu

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

2. Các kỹ năng cứu đuối khi thấy người khác đang bị đuối nước

2.1. Kỹ năng cứu đuối khi người bị đuối nước ở gần bờ

Trẻ em, học sinh tuyệt đối không được trực tiếp nhảy xuống cứu hoặc đưa tay ra cho người bị nạn nắm tay mình (vì người gặp nạn thường hay mất bình tĩnh, hoảng loạn, có thể sẽ nắm chặt tay người cứu và lôi xuống nước).

Tìm các vật dụng để tiếp cận người bị đuối nước. Có thể là mảnh vải, quần áo nối chúng với nhau, cây gậy, cành cây, mái chèo, cần câu, khúc gỗ hoặc bất kể vật gì ở gần mà bạn có thể sử dụng để với tới được người bị nạn.



Hình ảnh minh họa thực hiện cứu đuối bằng gậy, sào

Trình tự giải cứu:

- Nói chuyện, động viên để trấn an người bị nạn bình tĩnh.
- Chọn vật trợ giúp phù hợp, nằm xuống cho tư thế chắc chắn, an toàn và thực hiện cứu hộ để không bị lôi xuống nước khi kéo người bị nạn.
- Đưa vật trợ giúp ra và hướng dẫn người bị nạn bắt lấy.
- Kéo người bị nạn sang một bên, giữ cho đầu của họ nổi trên mặt nước. Nếu họ cố gắng bắt lấy bạn, HÃY THẢ TAY RA, an toàn của bạn là trên hết.
- Giúp người bị nạn lên bờ.
- Tiến hành chăm sóc ngay sau đó bằng cách đánh giá tình hình phản ứng của người bị nạn, xoa dịu, trấn an và bảo vệ họ khỏi các yếu tố xấu khác có thể tác động.

2.2. Kỹ năng cứu đuối khi người bị đuối nước ở xa bờ

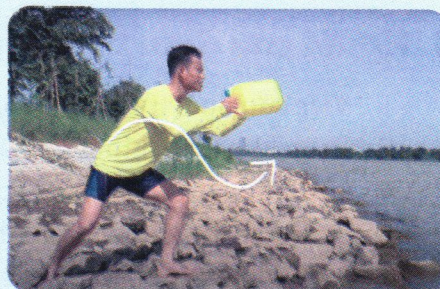
Trẻ em, học sinh tuyệt đối không được bơi ra để cứu người đang bị đuối nước.

Cần tìm kiếm các vật dụng để thực hiện việc cứu đuối an toàn như các vật nổi: vòng phao cứu sinh, quả bóng, can nhựa hoặc bất kể vật gì nổi để người bị nạn có thể bám vào, làm nổi cơ thể. Nếu người bị nạn tự bám vào vật nổi để di chuyển vào bờ được thì tìm cách đưa họ lên bờ ngay, còn người bị nạn không thể tự di chuyển vào bờ thì tìm cách quăng dây ra để kéo nạn nhân vào bờ.

2.2.1. Ném vật nổi

Trình tự giải cứu:

- Nói chuyện, động viên để trấn an người bị nạn bình tĩnh.
- Chọn dụng cụ cứu hộ.
- Hướng dẫn người bị nạn.
- Đưa vật cứu hộ đến ngay trước mặt người bị nạn để họ có thể bắt lấy.
- Khuyến khích người bị nạn bắt vật cứu hộ và đập chân bơi đến nơi an toàn.
- Nếu họ không làm được, cần thực hiện các kiểu cứu hộ khác như ném dây thừng hoặc tìm vật để vói tới chỗ người bị nạn.
- Giúp người bị nạn lên bờ.
- Tiến hành chăm sóc ngay sau đó.



Ném vật nổi

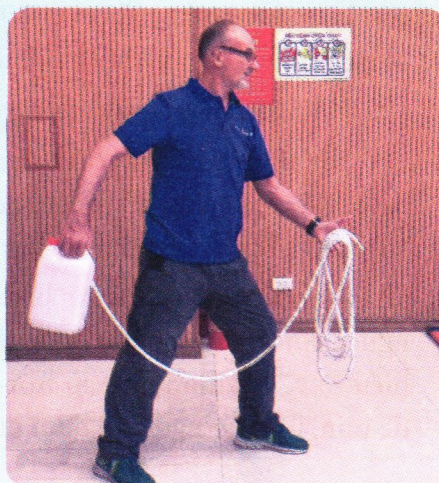
2.2.2. Quăng dây

Khi quăng dây, không được đứng ngay trên rìa mép nước khi ném dây để tránh bị kéo xuống nước. Khi thực hiện kéo nạn nhân vào bờ, hướng dẫn họ giữ cho đầu nổi trên mặt nước, kéo vào và đưa người bị nạn đến nơi an toàn.

Khi cuộn dây phải bình tĩnh, thực hiện cuộn dây đúng kỹ thuật để dây không bị rối khi ném ra. Cuộn dây giữa ngón cái và ngón trỏ khi cuộn, điều này giúp cuộn tròn từng vòng dây thay vì tạo thành hình số tám. Đặt mỗi vòng sát vòng cuối cùng và xoay phần cổ tay ném để các cuộn dây tách ra khi chúng được ném.

Trình tự giải cứu:

- Nói chuyện, động viên để trấn an người bị nạn bình tĩnh.
- Ném dụng cụ trợ nổi nếu có thể.
- Hướng dẫn người bị nạn trong khi đang cuộn dây thừng.
- Khuyến khích người bị nạn bắt lấy dây khi chúng được ném xuống.
- Kéo người bị nạn đến nơi an toàn.
- Giúp người bị nạn lên bờ.
- Tiến hành chăm sóc ngay sau đó.



III 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. Nếu người thực hiện việc cứu đuối trực tiếp không được đào tạo chuyên nghiệp, không được cấp chứng chỉ cứu hộ, đặc biệt là đối tượng trẻ em, học sinh nếu liều mình thực hiện cứu đuối sẽ rất nguy hiểm cho tính mạng bản thân.

1. Người cứu đuối trực tiếp

Việc cứu đuối trực tiếp chỉ dành cho đội cứu hộ chuyên nghiệp được đào tạo bài bản, có đủ sức khoẻ, kiến thức kĩ 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 trẻ em, 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 cho bản thân.

2. 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 nhưng đã biết các kiến thức, kĩ năng về bơi, cứu đuối vẫn có thể thực hiện việc cứu đuối trực tiếp ở một số tình huống, ví dụ:

Khi thấy trẻ nhỏ ngã trong các chum, lu, vại, xô, chậu đựng nước,...

Khi thấy trẻ nhỏ bị rơi xuống bờ ao, bờ mương, giếng, kênh, rạch,... mà đang cố gắng bám, vùi để cố gắng lên bờ,... nếu ở khoảng cách gần và nhận thấy việc cứu đuối an toàn với bản thân thì có thể trực tiếp đưa tay ra nắm bắt để kéo người bị đuối nước lên bờ.

Khi thấy trẻ em, 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 lội ra để túm, bắt kéo người bị đuối nước đưa lên bờ.

3. Cảnh báo nguy hiểm

Trẻ em, 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. Trong mọi tình huống, sự an toàn của bản thân là quan trọng nhất.

IV Quy trình sơ cấp cứu ban đầu

Có nhiều trường hợp người bị tai 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 sơ 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.

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 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 đến quý thầy, cô để nghiên cứu, thực hành và truyền tải, hướng dẫn cho học sinh của mình.

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

1.1. Mục đích

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

1.2. 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.

1.3. 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.

2. Nhận biết dấu hiệu ngưng tim, ngưng thở

- Mất ý thức: xuất hiện sau khoảng 10 giây sau khi ngưng tuần hoàn, giãn cơ hoàn toàn làm cho nạn nhân ngã vật xuống.
- Ngưng thở xuất hiện sau khi ngưng 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 ngưng tuần hoàn.
- Mất tiếng tim.

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 CAB, cụ thể là:

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

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

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

4. Những thay đổi trong kỹ thuật CPR

CPR là kỹ thuật cứu sống người được sử dụng trong nhiều tình huống khẩn cấp bao gồm: đau tim, điện giật, đuối nước,... (trong những trường hợp này tim đã ngừng đập).

Sau 40 năm CPR thực hiện theo các bước ABCD, ngày 18/10/2010 Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association) đã có những hướng dẫn mới cho mọi người: Người chưa được huấn luyện, cũng như nhân viên y tế, bắt đầu CPR với ép tim ngoài lồng ngực.

Người ta nhận thấy rằng làm một điều gì đó tốt hơn là không làm gì cả. Đừng sợ rằng bạn không có kiến thức hay không có khả năng. Nên nhớ rằng rất khác nhau giữa việc không làm gì cả với việc bạn làm gì đó cũng có thể cứu nạn nhân.

Hoạt động thực hành

Xây dựng tài liệu hướng dẫn học sinh thực hành phương pháp cứu đuối gián tiếp

Đối với cán bộ, giáo viên, nhân viên:

- Bắt buộc phải biết và có khả năng thực hành kỹ năng cứu đuối gián tiếp.
- Khuyến khích nâng cao kỹ năng bơi an toàn và kỹ năng cứu đuối trực tiếp, biết giải thoát trong nước khi tiếp cận nạn nhân.

Đối với học sinh:

- Bắt buộc học cách xử lý khi bản thân bị đuối nước hoặc thực hiện cứu đuối gián tiếp.
- Khuyến khích học sinh nâng cao kỹ năng bơi an toàn và kỹ năng cứu đuối trực tiếp, kỹ thuật giải thoát trong nước, nhất là đối với học sinh ở vùng sông nước, học sinh có đủ năng lực thực hiện sau khi được hướng dẫn bởi người có chuyên môn.

Mỗi học viên đều chuẩn bị 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 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

I Thực trạng học sinh bị đuối nước

1. Tình hình đuối nước

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trong thập kỉ vừa qua, đuối nước đã cướp đi sinh mạng của hơn 2,5 triệu người. Đây cũng là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em từ 5 – 14 tuổi trên thế giới. Có hơn 90% các trường hợp đuối nước xảy ra ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình.

Ở Việt Nam, đuối nước là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em từ 6 đến 15 tuổi. Theo báo cáo của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, giai đoạn 2015 – 2020, trung bình mỗi năm ở Việt Nam có trên 2 000 trẻ em tử vong do đuối nước. Mặc dù có xu hướng giảm (tỉ suất tử vong giảm từ 12,7/ 100 000 trẻ năm 2010 xuống còn 8,5/ 100 000 trẻ năm 2015, 8,1/100 000 năm 2016, 7,7/ 100 000 năm 2017, 7,1/ 100 000 trẻ năm 2018 và năm 2019 là 6,8/ 100 000 trẻ) nhưng tỉ lệ đuối nước trẻ em ở Việt Nam vẫn cao hơn các nước trong khu vực Đông Nam Á và cao gấp 8 lần so với các nước có thu nhập cao.

Phần lớn các vụ đuối nước đều do các em rủ nhau đi bơi, đi tắm, đi chơi gần khu vực có vùng nước mở. Đuối nước xảy ra nhiều ở các vùng thôn quê, nơi có nhiều ao, hồ, sông suối, mương máng, nơi vắng người qua lại, bãi biển, khu du lịch,... Đuối nước xảy ra ở trẻ em, học sinh không biết bơi và ở cả trẻ em, học sinh biết bơi, thậm chí bơi giỏi.

2. Thuận lợi và khó khăn, hạn chế trong công tác phòng tránh đuối nước cho học sinh

2.1. Thuận lợi

- Trong trường tiểu học, việc tổ chức dạy kiến thức, kĩ năng an toàn bơi được đảm bảo tính khoa học, an toàn và cho hầu hết trẻ em lứa tuổi từ 6 đến 11 tuổi.

- Các cấp, các ngành, gia đình, nhà trường, cộng đồng đều quan tâm đến công tác phòng tránh đuối nước trẻ em, học sinh. Các chương trình, kế hoạch được thực hiện ở tất cả các địa phương theo sự chỉ đạo chung từ Chính phủ.

2.2. Khó khăn, hạn chế

2.2.1. Thiếu bể dạy bơi, tỉ lệ trường học được trang bị bể bơi còn rất thấp.

Theo thống kê đến năm 2017, trong toàn quốc có khoảng gần 1 020 bể bơi trong tổng số khoảng 27 360 cơ sở giáo dục phổ thông. Bên cạnh đó, số lượng bể bơi ở cộng đồng cũng chỉ đáp ứng phần nhỏ nhu cầu học bơi của nhân dân mà chủ yếu là ở những khu vực trung tâm, thị trấn, thị xã, thành phố, còn ở khu vực nông thôn thì hầu như chưa có.

2.2.2. Công tác tuyên truyền, giáo dục của nhà trường còn một số hạn chế.

- Công tác thông tin tuyên truyền chưa thường xuyên hiệu quả, nội dung, hình thức chưa sát với thực tế, chưa phong phú.
- Đội ngũ cán bộ, giáo viên làm công tác phòng tránh đuối nước chủ yếu là kiêm nhiệm, còn yếu và thiếu về kiến thức, kỹ năng, khó khăn về phương tiện triển khai thực hiện.
- Nguồn lực còn thiếu, nhiều địa phương, nhà trường chưa bố trí được kinh phí thực hiện, hoạt động phòng tránh đuối nước thực hiện chủ yếu lồng ghép trong các chương trình khác của các ngành, địa phương.

2.2.3. Công tác quản lý nhà nước về phòng tránh đuối nước trẻ em còn hạn chế.

- Chưa phát huy được vai trò, trách nhiệm của các cấp chính quyền địa phương, các tổ chức, cá nhân, gia đình, nhà trường trong triển khai đồng bộ các giải pháp can thiệp phòng tránh đuối nước ở trẻ em.
- Việc triển khai thực hiện các chủ trương, chính sách về phòng tránh đuối nước cho trẻ em ở cơ sở, cộng đồng dân cư tại nhiều nơi còn hình thức, kết quả đạt được chưa thực sự bền vững.
- Công tác giáo dục, bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng về an toàn trong môi trường nước nặng về lý thuyết, công tác phối hợp giữa gia đình, nhà trường, tổ chức đoàn thể chính trị, xã hội trong tuyên truyền, giáo dục, quản lý chưa đồng bộ, chặt chẽ.

II Vai trò, trách nhiệm của nhà trường trong công tác giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh

1. Vai trò

Vai trò của các nhà trường trong công tác phòng tránh đuối nước thể hiện ở 02 nhóm vấn đề sau:

- Tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước cho học sinh, nhất là khi chưa đủ điều kiện dạy bơi trong nhà trường.
- Phối hợp với các cơ quan chức năng và gia đình học sinh trong công tác tuyên truyền, quản lý, bàn giao trẻ vào những dịp hè, kì nghỉ, nhắc nhở, tổ chức dạy – học bơi và phổ cập kỹ năng phòng tránh đuối nước cho học sinh.

2. Trách nhiệm

2.1. Tổ chức tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cho học sinh

- Nhà trường tổ chức tuyên truyền giáo dục nhằm nâng cao nhận thức cho học sinh để phòng, tránh đuối nước thông qua nhiều hình thức.
- Nội dung truyền tải cần ngắn gọn, dễ hiểu, dễ thực hiện và xây dựng nội dung phù hợp, tạo sự cuốn hút để học sinh yêu thích.
- Việc tuyên truyền nhằm thay đổi nhận thức, hành vi là một quá trình, cần phải được tổ chức thường xuyên, lâu dài.

2.2. Giáo dục, trang bị kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước cho học sinh

- Căn cứ vào điều kiện đặc thù của từng địa phương, nhà trường để xây dựng nội dung phù hợp nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng giúp học sinh hiểu và chủ động phòng tránh là giải pháp hữu hiệu nhất. Từ đó, học sinh sẽ hiểu được tác hại của đuối nước và dần dần hình thành thói quen tự biết cách chủ động để phòng.
- Nhà trường chủ động trong việc xây dựng kế hoạch tổ chức trang bị kiến thức cho học sinh. Việc tổ chức cần được linh hoạt, lồng ghép trong các giờ học môn Giáo dục Thể chất, Hoạt động trải nghiệm, Giáo dục địa phương và các hoạt động giáo dục khác phù hợp đảm bảo hiệu quả, tạo được tính hấp dẫn đối với trẻ.

2.3. Tổ chức dạy bơi và dạy kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho học sinh

- Các trường đã được trang bị bể bơi, đảm bảo điều kiện dạy bơi, tổ chức dạy bơi cho học sinh trong các giờ học, môn học Giáo dục thể chất và thời gian ngoài giờ lên lớp đảm bảo phù hợp, an toàn.
- Các trường chưa có bể bơi cần có kế hoạch phối hợp với gia đình học sinh để có phương án tổ chức các lớp dạy bơi cho học sinh tại các bể bơi ở cộng đồng.

2.4. Kết nối và khuyến khích gia đình tự cho con đi học bơi

- Nhà trường khuyến khích các gia đình tự cho con em mình tham gia các lớp học bơi, học các kỹ năng an toàn phòng tránh đuối nước tại bể bơi. Nếu học bơi tại ao, hồ, sông, biển thì phải chú ý đảm bảo các điều kiện an toàn cho việc học bơi.
- Nhà trường phối hợp với gia đình để cập nhật tình hình biết bơi, biết kỹ năng phòng tránh đuối nước của học sinh.

2.5. Nhắc nhở về phòng tránh đuối nước cho học sinh trong các dịp nghỉ lễ, Tết, nghỉ hè và cuối mỗi buổi học

Học sinh thường có tâm lý xả hơi sau khi tan trường, khi nghỉ dài ngày nên dễ rủ nhau đi tắm, chơi đùa ở khu vực thoáng mát, gần nước. Khi vui, dễ quên mất các nguyên tắc của phòng tránh đuối nước. Do vậy, giáo viên khi dạy tiết cuối mỗi buổi học cần nhắc nhở học sinh về phòng tránh đuối nước.

Nhà trường có kế hoạch phối hợp với chính quyền địa phương, gia đình, đoàn thể để tạo sân chơi lành mạnh, trong đó có việc mở các lớp tập bơi cho học sinh trong dịp nghỉ hè.

Tóm lại, trách nhiệm của nhà trường là giáo dục kiến thức, phối hợp rèn kỹ năng phòng tránh đuối nước. Gia đình có vai trò quyết định trong việc dạy bơi an toàn, phòng tránh đuối nước cho học sinh. Chính quyền địa phương có trách nhiệm đảm bảo an toàn cho học sinh trong các hoạt động dưới nước và gần khu vực có vùng nước mở, vùng sinh lầy. Đồng thời chính quyền địa phương có cơ chế để toàn dân tham gia phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh trên địa bàn quản lý.

III **Nhiệm vụ và giải pháp của nhà trường trong công tác phòng tránh đuối nước ở học sinh**

1. Nhiệm vụ

1.1. Nhà trường chủ trì

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức của học sinh về vai trò, trách nhiệm của bản thân trong việc phòng tránh đuối nước.
- Dạy lý thuyết về bơi an toàn, kỹ năng phòng tránh đuối nước (tập trên cạn).



Lớp học kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước tại một trường thuộc Sở GD & ĐT Đắk Lắk



Lớp học kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước ở một trường thuộc Sở GD & ĐT Bắc Giang



Lớp học kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước ở một trường thuộc Sở GD & ĐT Đồng Tháp

- Giám sát, bảo đảm phòng tránh đuối nước cho học sinh trong khuôn viên nhà trường và trong các hoạt động ngoại khóa, hoạt động xã hội do nhà trường chủ trì tổ chức.
- Giáo dục thông qua giờ lên lớp, các hoạt động trải nghiệm và tham gia công tác xã hội, tình nguyện, ngoại khóa.

1.2. Nhà trường phối hợp với gia đình

– Dạy thực hành bơi dưới nước ở trong hoặc ngoài nhà trường.



Lớp học kiến thức, kỹ năng phòng tránh đuối nước ở một trường thuộc Sở GD & ĐT Đồng Tháp



Lớp dạy bơi tại một trường học thuộc Sở GD & ĐT Bắc Ninh



Lớp dạy bơi tại một trường học thuộc Sở GD & ĐT Đà Nẵng

- Tổ chức một số hoạt động có liên quan đến phòng tránh đuối nước cho học sinh do nhà trường tổ chức.
- Tuyên truyền, nhắc nhở học sinh thường xuyên chấp hành các nguyên tắc, quy định đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước.

1.3. Nhà trường phối hợp với xã hội

- Tuyên truyền phòng tránh đuối nước ở trẻ em, học sinh.
- Tổ chức các lớp học bơi cho học sinh, nhất là vào dịp nghỉ hè.
- Bảo đảm an toàn tại các vùng nước mở ở cộng đồng.
- Huy động nguồn lực hỗ trợ cho học sinh có khó khăn trong việc học bơi.
- Kết nối các lực lượng trên địa bàn để thực hiện phổ cập bơi cho học sinh.

2. Giải pháp

2.1. Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên, nhân viên, học sinh, cha mẹ học sinh về phòng tránh đuối nước ở học sinh

2.1.1. Hoạt động 1

Xây dựng kế hoạch của nhà trường về tuyên truyền nâng cao nhận thức phòng tránh đuối nước ở học sinh, trong đó có các nội dung cơ bản sau:

- Mục đích, yêu cầu.
- Nội dung hoạt động.
- Kết quả mong muốn.
- Người thực hiện (chủ trì, phối hợp).
- Nguồn lực đảm bảo (cơ sở vật chất, kinh phí).
- Thời gian hoàn thành.

2.1.2. Hoạt động 2

Xây dựng *Tài liệu tuyên truyền cho học sinh về phòng tránh đuối nước* và *Tài liệu tuyên truyền cho cha mẹ học sinh về phòng tránh đuối nước*, trong đó nhấn mạnh vai trò, tác dụng của việc học bơi, kỹ năng phòng tránh đuối nước của học sinh, được thể hiện ở 03 nhóm vấn đề sau:

- Học tập và rèn luyện năng lực: Học bơi, học kỹ năng phòng tránh đuối nước là học kỹ năng sinh tồn; rèn luyện sức khỏe, thể chất một cách toàn diện; tạo cơ sở cho việc học tập kiến thức, kỹ năng sống, kỹ năng nghề nghiệp.
- Rèn luyện phẩm chất: Trong quá trình học bơi sẽ rèn luyện đức tính dũng cảm, kiên trì, tích cực khám phá điều mới lạ, sáng tạo trong môi trường nước; rèn luyện tính tự tin, tự chủ, tự quyết khi tham gia hoạt động dưới nước, nhất là khi gặp tình huống nguy hiểm; rèn luyện tinh thần đồng đội, hợp tác, trách nhiệm, hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình bơi lội cùng nhau, cứu đuối;...

- Đáp ứng yêu cầu hoà nhập cộng đồng: Tiếp xúc với môi trường nước là vấn đề thường nhật của mỗi người. Việc học bơi an toàn, học kĩ năng phòng tránh đuối nước là học kiến thức, kĩ năng cần thiết để hoà nhập cuộc sống cộng đồng, để đánh dấu sự trưởng thành của mỗi con người, tự tin bước vào cuộc sống. Nếu không biết bơi, không biết kĩ năng phòng tránh đuối nước thì rất có thể là gánh nặng làm phiền cho người khác, thậm chí gây hậu quả đáng tiếc cho người khác. Do đó, cùng với kiến thức, kĩ năng nghề thì học sinh cần phải biết kiến thức, kĩ năng hoạt động trong môi trường nước để trở thành công dân tốt của xã hội.

2.1.3. Hoạt động 3

Tổ chức sự kiện về phòng tránh đuối nước ở học sinh (phát động phong trào/ triển lãm/ diễn đàn/ trao đổi của chuyên gia/ thi tìm hiểu/ văn nghệ/ cắm trại/ ngày hội/ ra quân/ hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống đuối nước 25/7,...).

2.1.4. Hoạt động 4

Trao đổi trong buổi họp cha mẹ học sinh (kèm theo tờ rơi tuyên truyền/ cam kết thực hiện kế hoạch phối hợp) và xây dựng cơ chế phối hợp trao đổi thông tin về phòng tránh học sinh bị đuối nước giữa nhà trường với cha mẹ học sinh.

2.2. Huy động sức mạnh tổng thể của cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường trong giáo dục phòng tránh đuối nước đối với học sinh

2.2.1. Hoạt động 1

Xây dựng kế hoạch giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh của nhà trường:

- Cụ thể hoá việc dạy bơi an toàn, phòng tránh đuối nước trong môn học Giáo dục Thể chất.
- Mỗi cán bộ, giáo viên, nhân viên của nhà trường cụ thể hoá nhiệm vụ của bản thân trong công tác giáo dục phòng tránh đuối nước đối với học sinh.

2.2.2. Hoạt động 2

Khuyến khích cán bộ, giáo viên, nhân viên đề xuất sáng kiến trong công tác phòng tránh học sinh bị đuối nước:

- Đề xuất sáng kiến trong việc đảm bảo an toàn cho học sinh trong công tác phòng tránh đuối nước trong các hoạt động của nhà trường.
- Đề xuất sáng kiến trong việc phối hợp đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước cho học sinh tại cộng đồng.

2.2.3. Hoạt động 3

Phát huy vai trò nêu gương của cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường trong phòng tránh đuối nước:

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên học bơi, rèn luyện bơi nâng cao trình độ bơi an toàn.
- Tự nâng cao nhận thức, kiến thức, kĩ năng về phòng tránh tai nạn đuối nước cho học sinh, trong đó có kĩ năng cứu đuối và kĩ năng sơ cấp cứu ban đầu.

2.2.4. Hoạt động 4

Kiểm tra, giám sát, hỗ trợ, đánh giá kết quả, động viên khen thưởng kịp thời về công tác thực hiện giáo dục phòng tránh đuối nước đối với học sinh của cán bộ, giáo viên, nhân viên nhà trường:

- Phân công và tổ chức phối hợp giám sát đối với mỗi lớp học sinh về thực hiện đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước ở học sinh.
- Tổ chức chấn chỉnh, nhắc nhở, động viên, khen thưởng kịp thời và tổng kết hàng năm về công tác phòng tránh đuối nước cho học sinh của nhà trường.

2.3. Phối hợp của nhà trường với gia đình trong giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh

2.3.1. Hoạt động 1

Tuyên truyền về vai trò, tác dụng của việc học bơi, biết bơi và kĩ năng phòng tránh đuối nước cho cha mẹ học sinh:

- Trao đổi với cha mẹ học sinh về vai trò, tác dụng của việc học bơi, biết bơi và kĩ năng phòng tránh đuối nước (có tài liệu).
- Xây dựng kế hoạch phối hợp giữa nhà trường và gia đình trong việc dạy bơi an toàn, kĩ năng phòng tránh đuối nước đối với học sinh.
- Tìm nguồn lực để thực hiện kế hoạch, trong đó chú ý đến học sinh có khó khăn về kinh tế và học sinh yếu thể khác.

2.3.2. Hoạt động 2

Tổ chức dạy kĩ năng bơi, kĩ năng phòng tránh đuối nước cho học sinh:

- Tại trường: Nếu có bể bơi trong trường.
- Tại bể bơi ngoài trường: Phối hợp với đơn vị, cá nhân chủ sở hữu bể bơi để tạo điều kiện thuận lợi, an toàn cho học sinh học và rèn luyện bơi.
- Tại ao, hồ, kênh, sông, biển: Giải pháp trước mắt, tùy theo điều kiện thực tiễn, trong đó đặc biệt chú ý vấn đề bảo đảm an toàn và vệ sinh trong quá trình học và tập luyện bơi của học sinh.

2.3.3. Hoạt động 3

Quản lí, giám sát học sinh:

- Trong các hoạt động tại cộng đồng do nhà trường tổ chức.
- Nhắc nhở, dặn dò học sinh trước buổi nghỉ học, kì nghỉ ngắn, nghỉ hè.

- Gia đình nhắc nhở, cảnh báo, giám sát học sinh khi: tắm, bơi lội hoặc tham gia vui chơi, hoạt động gần nơi có nguy cơ cao đuối nước.

2.3.4. Hoạt động 4

Kết nối thông tin thường xuyên giữa nhà trường với cha mẹ học sinh:

- Xây dựng cơ chế trao đổi thông tin về phòng tránh học sinh bị đuối nước của nhà trường với cha mẹ học sinh thông qua trao đổi trực tiếp, qua phương tiện thông tin điện tử.
- Nhà trường chủ động cung cấp thông tin về kiến thức dạy bơi an toàn, kỹ năng phòng tránh đuối nước và nhận được phản hồi thông tin từ cha mẹ học sinh về việc đảm bảo an toàn cho học sinh tại gia đình và cộng đồng.
- Phát huy vai trò của cha mẹ học sinh tham gia trong một số hoạt động giáo dục phòng tránh đuối nước đối với học sinh do nhà trường tổ chức.
- Xây dựng kênh thông tin về phòng tránh đuối nước học sinh giữa giáo viên chủ nhiệm với cha mẹ học sinh về các giải pháp phòng tránh đuối nước học sinh khi tham gia giao thông đường thủy, hoạt động gần khu vực có vùng nước mở, khi có mưa lũ,... Giáo viên chủ nhiệm lớp thông tin với cha mẹ học sinh về các buổi nghỉ học đột xuất ở trường để phối hợp phòng tránh đuối nước học sinh tại cộng đồng.

2.4. Phối hợp của nhà trường với xã hội trong giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh

2.4.1. Hoạt động 1

Phối hợp và đề nghị với Đảng ủy, Chính quyền cấp xã, phường:

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức của nhân dân, nhất là đối với cha mẹ học sinh, trẻ em về công tác phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh.
- Kiểm tra, giám sát các công trình đang thi công, đã hoàn thành mà tạo ra vùng nước mở để có biện pháp bảo vệ an toàn.
- Rà soát các khu vực có vùng nước mở để có biện pháp bảo vệ an toàn, nhất là an toàn cho trẻ em, học sinh và người từ vùng khác đến, chưa có hiểu biết về địa hình, đặc điểm của vùng nước mở tại địa phương.
- Xây dựng và giám sát kế hoạch thực hiện phòng tránh đuối nước trong giao thông đường thủy, trong mùa lũ lụt, đặc biệt là đối với trẻ ở lứa tuổi mầm non, học sinh phổ thông trong sinh hoạt và hoạt động hằng ngày tại gia đình, cộng đồng.
- Cụ thể hoá hành lang pháp lí tại địa phương: Quy định rõ đầu mối chịu trách nhiệm mỗi khi xảy ra vụ việc đuối nước ở trẻ em, học sinh và vận dụng để có chế tài xử lí phù hợp.
- Chủ trì xây dựng cơ chế phối hợp gia đình, nhà trường, xã hội trong công tác phòng

tránh đuối nước ở học sinh tại địa phương thuộc phạm vi quản lí.

- Chủ trì xây dựng đề án, kế hoạch phòng tránh đuối nước ở trẻ em, học sinh trong giai đoạn trước mắt và lâu dài.
- Huy động nguồn lực, phối hợp các lực lượng trên địa bàn, tạo cơ chế, điều kiện cho việc học bơi của trẻ em, học sinh tại nhà trường và ở cộng đồng.
- Xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch phối hợp tổ chức hoạt động hè cho học sinh tại địa phương, cụ thể:
 - + Tổ chức Lễ bàn giao học sinh về sinh hoạt, hoạt động tại địa phương, gia đình.
 - + Nhà trường cử cán bộ, giáo viên tham gia các hoạt động do địa phương tổ chức, trong đó có hoạt động dạy bơi an toàn và phòng tránh đuối nước học sinh, hoạt động tuyên truyền nâng cao nhận thức, kĩ năng phòng tránh đuối nước cho học sinh. Khuyến khích giáo viên Giáo dục Thể chất tham gia các lớp dạy bơi tại cộng đồng hoặc ở bể bơi trong nhà trường (nếu có).
 - + Nhà trường tạo điều kiện thuận lợi cho tổ chức các hoạt động hè của học sinh trong khuôn viên nhà trường theo sự thoả thuận của các bên tham gia (sử dụng một số thiết chế văn hoá như sân bãi, một số phòng, thư viện, bể bơi (nếu có),...).
 - + Tổ chức tiếp nhận và sử dụng kết quả hoạt động hè của học sinh trong giáo dục phòng tránh đuối nước nói riêng và giáo dục toàn diện nói chung của nhà trường.

2.4.2. Hoạt động 2

Phối hợp với tổ chức Đoàn, Đội cấp xã/ huyện/ tỉnh (tuỳ theo cấp học, hoạt động cụ thể):

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức của thanh niên, thiếu niên, nhi đồng về phòng tránh đuối nước ở trẻ em, học sinh.
- Phối hợp với các bên liên quan tổ chức các lớp học bơi cho trẻ em, học sinh, nhất là trong các dịp hè.
- Đảm bảo an toàn cho học sinh trong các hoạt động tình nguyện, xã hội, vui chơi do các tổ chức Đoàn, Đội tổ chức.
- Rà soát và đề xuất, kiến nghị biện pháp đảm bảo an toàn, phòng tránh đuối nước tại các vùng nước mở (hướng dẫn, làm biển cảnh báo, hoạt động tự quản, công trình thanh niên, hỗ trợ áo phao, phao,...).

2.4.3. Hoạt động 3

Phối hợp với các tổ chức, đoàn thể khác:

- Hội Phụ nữ, Hội Cựu chiến binh, Hội Khuyến học: tuyên truyền, vận động, giám sát, hỗ trợ, phối hợp trong công tác phòng tránh học sinh bị đuối nước.
- Chủ bể bơi, bãi tắm biển: Phối hợp với nhà trường, cha mẹ học sinh, tổ chức, đoàn thể để tạo điều kiện thuận lợi, bảo đảm an toàn cho việc học sinh học bơi, vui chơi, hoạt động dưới nước.

- Các doanh nghiệp, cơ sở sản xuất, kinh doanh để phối hợp, hỗ trợ công tác phòng tránh học sinh bị đuối nước.
- Phối hợp với các cơ sở giáo dục phổ thông trên cùng địa bàn.
- Kết nối giáo viên Giáo dục Thể chất, thể thao trường học của các nhà trường và huấn luyện viên dạy bơi trên địa bàn:
 - + Trao đổi chuyên môn nghiệp vụ, giao lưu học hỏi.
 - + Phối hợp tuyên truyền về vai trò, tác dụng của học bơi trong học sinh, cha mẹ học sinh, cộng đồng.
 - + Phối hợp, hỗ trợ nhân lực trong tổ chức các lớp học bơi cho học sinh (có thể thành lập câu lạc bộ giáo viên, huấn luyện viên dạy bơi cho học sinh, trẻ em).
 - + Tổ chức sự kiện.
 - + Kết nối sử dụng cơ sở vật chất (bể bơi,...).

Lưu ý: Cần cụ thể hoá việc phối hợp giữa nhà trường, gia đình, xã hội trong công tác phòng tránh đuối nước tại gia đình, khi tham gia giao thông đường thuỷ, bơi lội, vui chơi, hoạt động khác dưới nước hoặc tại vùng lũ lụt.

2.5. Khơi dậy tính tích cực, chủ động của học sinh trong phòng tránh đuối nước

2.5.1. Hoạt động 1

Thành lập các câu lạc bộ bơi lội của học sinh:

- Tuyên truyền, vận động học sinh học bơi.
- Hỗ trợ học sinh có hoàn cảnh khó khăn trong việc học bơi.
- Trao đổi kinh nghiệm, rèn luyện kĩ năng cứu đuối gián tiếp (trên bờ) khi gặp tình huống đuối nước.
- Trong mỗi lớp: phát huy vai trò của cán bộ lớp, tổ học sinh, cán bộ Đoàn, Đội để nhắc nhở, hỗ trợ, giám sát nhau trong phòng tránh đuối nước trong các buổi, thời gian nghỉ học ở trường, đặc biệt là nghỉ học đột xuất.

Lưu ý: Nên thành lập các câu lạc bộ theo lớp hoặc khối lớp để sát với nhu cầu tham gia của học sinh, tránh việc thành lập chỉ 01 câu lạc bộ cho toàn bộ học sinh của nhà trường.

2.5.2. Hoạt động 2

Thành lập các tổ/ nhóm/ đội xung kích, tình nguyện để hỗ trợ giám sát, cảnh báo ở một số khu vực có nguy cơ đuối nước cao như: ao, hồ, sông, suối, bãi tắm; khi tham gia giao thông đường thuỷ; trước và trong khi có lũ lụt,... (có thể xây dựng công trình thanh niên tự quản trong phòng tránh đuối nước ở một số khu vực tại địa bàn có nguy cơ đuối nước cao).

2.5.3. Hoạt động 3

Tổ chức Ngày hội toàn dân tham gia bảo đảm an toàn, phòng tránh đuối nước cho trẻ em, học sinh vào dịp “Ngày Thế giới phóng chống đuối nước 25/7” hằng năm (do học sinh chủ trì tổ chức với sự cố vấn và hỗ trợ nguồn lực của nhà trường, cộng đồng, gia đình).

2.5.4. Hoạt động 4

Thành lập tổ/ nhóm học sinh cùng thôn bản, cùng địa bàn để hỗ trợ, giúp đỡ, giám sát nhau trong việc phòng tránh đuối nước.

3. Hướng dẫn xây dựng kế hoạch bài giảng về kĩ năng an toàn trong môi trường nước

3.1. Một số vấn đề cần lưu ý khi xây dựng kế hoạch giảng dạy

Căn cứ vào điều kiện thực tiễn, đối tượng học sinh của lớp dạy bơi, giáo viên xây dựng giáo án phù hợp với từng lớp học theo các nội dung, yêu cầu, cụ thể:

- Mục tiêu bài học: Đưa ra được những mục tiêu trẻ em, học sinh cần đạt được sau khi kết thúc mỗi buổi học.
- Thời gian giảng dạy, thời gian thực hành, tương tác.
- Các tài liệu, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho bài giảng (bao gồm dạy lí thuyết và thực hành).

3.2. Xây dựng bài giảng (mẫu tham khảo)

Bài 1: Đuối nước là gì và cách nhận biết đuối nước. (40 phút)

Bài 2: Nguy cơ đuối nước ở gia đình và cộng đồng. Làm thế nào chúng ta có thể loại bỏ/ hạn chế những mối nguy hiểm đó? (30 phút)

Bài 3: An toàn khi bơi ở biển và sông, hồ (30 phút)

Bài 4: An toàn khi bơi trong hồ bơi (20 phút)

Bài 5: An toàn giao thông đường thủy – Thực hành cách mặc áo phao (30 phút)

Bài 6: Giữ an toàn, phòng chống đuối nước trong mùa mưa lũ (30 phút)

Bài 7: Nguyên tắc cơ bản khi cứu đuối gián tiếp – Thực hành kĩ năng quăng dây (60 phút)

Tùy vào đặc thù mỗi nơi, giáo viên xây dựng các tên bài của giáo án giảng dạy cụ thể. Có thể dành nhiều thời gian/ tập trung hơn để cung cấp kiến thức và kĩ năng liên quan cho phù hợp với điều kiện ở địa phương, ví dụ như: học sinh sinh sống ở vùng sông nước thì các bài học về nguy cơ đuối nước tại cộng đồng và an toàn giao thông đường thủy là quan trọng hơn; hoặc sinh sống ở vùng hay xảy ra thiên tai, bão lũ thì bài học về đảm bảo an toàn trong mùa lũ lụt là cần thiết hơn,...

IV Tổ chức thực hiện

Phân công tổ chức thực hiện cho các thành viên nhà trường:

1. Hiệu trưởng

2. Giáo viên môn Giáo dục Thể chất, thể thao trường học

3. Tổng phụ trách Đội/ Bí thư Đoàn trường

4. Giáo viên chủ nhiệm

5. Giáo viên bộ môn

6. Nhân viên

Căn cứ vào chức năng, nhiệm vụ mỗi thành viên để phân công nhiệm vụ cụ thể của kế hoạch phối hợp của nhà trường với gia đình và xã hội trong công tác giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh.

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

Nhằm giúp các cơ sở giáo dục thuận tiện trong việc tổ chức, triển khai hiệu quả công tác phòng tránh đuối nước, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với các đơn vị, tổ chức liên quan xây dựng các tài liệu tuyên truyền, hướng dẫn kiến thức, kỹ năng an toàn phòng tránh đuối nước thông qua các video, phim hoạt hình, bài hát, các ấn phẩm tuyên truyền.

1. Video hướng dẫn kiến thức, kỹ năng an toàn trong môi trường nước

1.1. Giới thiệu về thực trạng, nguyên nhân đuối nước đối với học sinh.



1.2. Kỹ năng sinh tồn trong môi trường nước.



1.3. Kỹ năng cứu đuối và xử lý tình huống khi gặp người bị đuối nước.



1.4. Kỹ năng sơ cứu, cấp cứu người bị tai nạn đuối nước dành cho trẻ em.



1.5. Kỹ năng đứng nước và kỹ năng xử lý tình huống khi gặp dòng chảy xa bờ.



2. Phim hoạt hình tuyên truyền, hướng dẫn phòng tránh đuối nước

2.1. Tập phim về tình huống các em nhỏ rủ nhau đi chơi đá bóng gần khu vực vùng nước mở, không may bóng bị rơi xuống nước, khi tìm cách lấy bóng, không may một bạn bị ngã xuống nước

Các em sẽ được hướng dẫn các kiến thức khi vui chơi không được đến gần các khu nước sâu, nguy hiểm hoặc trong trường hợp không may có bạn bị rơi xuống nước thì tuyệt đối không được tự ý nhảy xuống cứu. Các em sẽ được hướng dẫn những kiến thức, kỹ năng an toàn khi phải cứu bạn.



2.2. Tập phim về tình huống các em nhỏ rủ nhau xem cá trong chum nước tại khuôn viên trong gia đình, không may bị rơi vào chum nước

Trong tình huống này, các em sẽ được hướng dẫn về các nguy cơ đuối nước luôn hiện hữu ở xung quanh và có thể xảy ra bất cứ lúc nào, ở đâu. Các em được cha mẹ khuyến cáo, hướng dẫn cách để phòng đuối nước ngay tại gia đình, cũng như khuyến cáo người lớn hết sức cẩn thận, để phòng đảm bảo an toàn đối với các vật chứa nước trong nhà.



2.3. Tập phim về tình huống các em được đi du lịch và tắm biển

Trong tình huống này, các em sẽ được hướng dẫn kiến thức an toàn khi đi biển, tắm biển, nhận biết được vùng nước an toàn được tắm, vùng nước không an toàn không được tắm. Khi muốn tắm biển, phải luôn có người lớn đi cùng, giám sát.



2.4. Tập phim về tình huống các em nhỏ tham gia giao thông đường thủy

Trong tình huống này, các em sẽ được hướng dẫn kiến thức, kỹ năng an toàn khi tham gia giao thông đường thủy; cách thức mặc áo phao đúng cách, an toàn, việc tuân thủ quy định an toàn khi tham gia giao thông đường thủy. Cũng trong tập phim này, các em được chứng kiến một số bạn nhỏ tự ý thi nhau nhảy cầu và các em cũng sẽ được giải thích, hướng dẫn đây là những hành động nguy hiểm, gây chấn thương, đuối nước và khuyến cáo các em không được tham gia các trò chơi tương tự như vậy.



2.5. Tập phim về tình huống trời mưa, đường phố bị ngập nước, hố ga bị hỏng nắp

Trong tình huống này, các em sẽ được hướng dẫn, trang bị kiến thức để phòng về nguy cơ đuối nước ngay trên đường phố khi trời mưa to. Trên đường phố nhiều khi có các hố ga, cống thoát nước bị hư hỏng, mất nắp đậy. Khi trời mưa to bị ngập, các em không biết, rất dễ dẫn đến tai nạn đuối nước đối với các em nhỏ vì tính tò mò, nhưng thiếu kiến thức thực tiễn.



2.6. Tình huống bị chuột rút khi bơi và cách xử trí

Trong tình huống này, các em sẽ được hướng dẫn, trang bị kiến thức an toàn khi đi bơi, làm thế nào để tránh bị chuột rút và xử lý tình huống khi bị chuột rút để không bị đuối nước.



2.7. Tập phim về trang bị kiến thức, kỹ năng cho học sinh về an toàn phòng tránh đuối nước trong giờ học

Trong tình huống này, thầy giáo đã lấy ví dụ tình huống thực tế từ học sinh. Qua câu chuyện các em kể, thầy đã giải thích, hướng dẫn và trang bị cho các em khác trong lớp để cùng biết các kỹ năng phòng tránh và bảo vệ an toàn cho bản thân.



2.8. Tập phim về nội dung khi các em nhỏ gặp tình huống bạn mình bị đuối nước và cách xử lý an toàn

Trong tình huống này, video sẽ trang bị cho các em kiến thức, kỹ năng an toàn khi gặp tình huống bạn bị đuối nước. Khi các em gặp bạn bị đuối nước phải biết cách hô hoán tìm sự giúp đỡ của người lớn, đồng thời tìm các vật trung gian như phao, gậy, sào,... để tìm cách cứu bạn an toàn. Tuyệt đối không thực hiện phương pháp cứu đuối trực tiếp để cứu bạn tránh bị đuối nước tập thể do không biết các kiến thức cứu đuối an toàn.



3. Ca khúc tuyên truyền phòng chống đuối nước

3.1. Ca khúc: *Mình cùng đi bơi bé ơi,*
sáng tác: Hoàng Bách



3.2. Ca khúc: *I like to swim,*
sáng tác: Hoàng Bách



4. Các tài liệu tham khảo khác về phòng, chống đuối nước cho trẻ em, học sinh



CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM, HỌC SINH

(Giáo viên sử dụng khi tổ chức thảo luận nhóm cho học sinh hoặc tham khảo để giải đáp những thắc mắc thường gặp)

Câu hỏi 1 Trong gia đình có một số vật dụng dùng để chứa nước nhưng lượng nước rất ít. Liệu có thể gây ra đuối nước không? Và có cần che chắn các vật dụng này không?

Trả lời: Đuối nước là tình trạng suy giảm hô hấp do chìm hoặc ngâm trong chất lỏng. Chỉ cần một lượng chất lỏng rất nhỏ cũng có thể gây đuối nước, đặc biệt là ở trẻ nhỏ dưới 3 tuổi. Do đó, điều quan trọng là phải đảm bảo tất cả các vật chứa nước và chất lỏng đều rỗng khi không sử dụng, cất giữ ngoài tầm với của trẻ em hoặc có rào chắn thích hợp để trẻ không tiếp cận được (ví dụ như nắp đậy có khoá ở trên giếng). Điều quan trọng là luôn giám sát trẻ nhỏ khi các con ở xung quanh môi trường nước vì đuối nước xảy ra rất nhanh và âm thầm.

Câu hỏi 2 Trẻ em nên làm gì khi lụt, mưa giông xảy ra trên đường đi học về?

Trả lời: Nếu trên đường đi học về, trẻ gặp lụt hoặc mưa giông, các em nên quay lại trường hoặc tìm chỗ trú an toàn gần nhất và nhờ người gọi cha mẹ tới đón.

Câu hỏi 3 Khi đi bơi, có những vùng nước rất yên tĩnh, rất dễ để bơi lội và lại gần bờ. Vậy đó có phải là khu vực an toàn?

Trả lời: Không phải mọi vùng nước yên tĩnh đều an toàn để bơi. Sẽ luôn có những dòng chảy mạnh, những mối nguy hiểm khác như những vật sắc nhọn ở dưới chân, chất bẩn và độ sâu thay đổi đột ngột. Để đảm bảo an toàn khi bơi, trẻ em luôn phải có sự giám sát của người lớn, cần mặc áo phao đúng cách và đúng kích cỡ. Nếu ở biển hay hồ bơi thì cần có nhân viên cứu hộ.

Câu hỏi 4 Chỉ cần biết bơi một vài kiểu bơi thông thường như bơi ếch, bơi sải là hoàn toàn có thể thoải mái xuống nước vui chơi?

Trả lời: Chỉ biết bơi một vài kiểu bơi không có nghĩa là chúng ta được an toàn khi bơi hay giải trí ở môi trường nước. Điều quan trọng là chúng ta phải biết nổi giữa khi mệt, bị thương hoặc gặp bất kì khó khăn nào khác. Đây là một kĩ năng cực kì quan trọng để sinh tồn. Một điều quan trọng nữa là chúng ta phải có kiến thức an toàn trong môi trường nước, ví dụ như xác định được nơi an toàn để bơi, không bao giờ bơi một mình mà phải có người lớn giám sát. Thậm chí, những chuyên gia bơi lội cũng có thể gặp khó khăn (như bị chuột rút,...) hoặc bị đuối nước nếu họ không bơi ở những nơi an toàn (bơi vào vùng nước xoáy, thời tiết xấu,...).

Câu hỏi 5 Nếu bạn của em là người biết bơi rất giỏi, em chỉ mới biết bơi, vậy em có hoàn toàn yên tâm đi bơi cùng bạn ấy không?

Trả lời: Các em cần có sự giám sát của người lớn khi đi bơi. Người lớn cần có đủ năng lực (về sức khỏe và hành vi) để giúp các em khi gặp khó khăn. Không nên dựa hoàn toàn vào bạn mình trong tình huống này dù bạn ấy có bơi giỏi. Vì một người bơi rất giỏi không có nghĩa là họ có khả năng quan sát để nhận biết mọi nguy hiểm và giúp đỡ người khác khi gặp khó khăn.

Câu hỏi 6 Em hiểu là không nên bơi ở biển và nơi không có nhân viên cứu hộ. Tuy nhiên, làng của em ở gần biển và bạn bè em vẫn hằng ngày ra biển chơi. Vậy em nên khuyên các bạn thế nào?

Trả lời: Nơi an toàn nhất để bơi là nơi có nhân viên cứu hộ. Tuy nhiên, không phải bãi tắm nào cũng có nhân viên cứu hộ. Vậy, em nên khuyên các bạn nhưng điều sau để đảm bảo an toàn khi bơi:

- Luôn mặc áo phao đúng cách và đúng kích cỡ.
- Luôn có người lớn đi cùng để họ quan sát và gần mình (cách một sải tay) khi bơi. Không bao giờ đi bơi một mình.
- Chỉ bơi ở khu vực an toàn: nước phẳng lặng, không có dòng chảy xa bờ và chỉ bơi khi thời tiết tốt.
- Những biện pháp trên cũng được thực hiện ngay cả khi chúng ta bơi ở hồ bơi và có nhân viên cứu hộ.

Câu hỏi 7 Em phải làm gì khi bị ngã xuống nước và không thoát ra được?

Trả lời: Khi chẳng may bị ngã xuống nước và không thoát ra được, đầu tiên em cần giữ bình tĩnh. Em cần biết nổi ngửa để đường thở thông thoáng. Nếu em không thể thoát ra được hoặc cần hỗ trợ, hãy kêu cứu người xung quanh.

Câu hỏi 8 Chúng ta nên làm gì nếu chúng ta đang bơi mà thấy ai đó bị đuối nước?

Trả lời: Trẻ em tuyệt đối không được cứu đuối trực tiếp dù đang ở trong nước. Trẻ cần nhanh chóng tìm một vật nổi (như áo phao, thùng nhựa rỗng) để đưa cho nạn nhân và ngay lập tức gọi hỗ trợ xung quanh. Trẻ cần tránh tiếp xúc trực tiếp với nạn nhân đuối nước, đặc biệt là ở vùng nước sâu quá chiều cao của trẻ. Trẻ em sẽ khó đánh giá chính xác được độ sâu và nguy hiểm của vùng nước, việc nhảy xuống cứu người trực tiếp sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng của chính trẻ. Nên nhớ rằng, nạn nhân đuối nước sẽ hoảng sợ và có thể bấu víu, nắm lấy người cứu, khiến người cứu có thể bị chết đuối theo.

Câu hỏi 9 Em được đánh giá là người bơi rất giỏi và thuần thục, liệu em có thể trực tiếp xuống nước để cứu người bị nạn không?

Trả lời: Biết bơi giỏi là một trong các yếu tố cần thiết, tuy nhiên chưa đủ để có thể thực hiện cứu đuối an toàn. Việc cứu đuối trực tiếp một nạn nhân đuối nước là rất khó khăn, nếu không cẩn thận sẽ gây nguy hiểm cho cả tính mạng của người cứu, đặc biệt là trẻ em. Đã có rất nhiều trường hợp các em nhảy xuống cứu đuối trực tiếp bạn mình và sau đó cũng bị đuối nước theo. Việc cứu đuối trực tiếp chỉ nên thực hiện đối với người lớn đã được đào tạo một cách chuyên nghiệp về cứu hộ và an toàn nước. Họ phải có kĩ năng và kiến thức đúng về môi trường nước, các mối nguy hiểm của khu vực nơi họ thực hiện cứu hộ và biết lượng sức của bản thân. Những nhân viên cứu hộ chuyên nghiệp thường không làm việc một mình. Họ được trang bị đầy đủ thiết bị và có đội nhóm hỗ trợ. Thậm chí, trong một số tình huống, họ có thể không cần xuống nước nếu có đủ thiết bị. Chính vì thế, nếu không được đào tạo chuyên nghiệp, các em không thực hiện cứu đuối trực tiếp mà chỉ thực hiện các kĩ năng cứu đuối trên cạn (cứu đuối gián tiếp) để đảm bảo sự an toàn của chính mình và nạn nhân.

Câu hỏi 10 Em phải làm gì nếu không tìm thấy bất cứ vật gì để cứu đuối gián tiếp một ai đó?

Trả lời: Trong một số tình huống, chúng ta có thể không tìm thấy bất cứ thứ gì có sẵn để giúp cứu đuối gián tiếp (chẳng hạn như gậy, vật nổi, dây thừng,...). Tùy thuộc vào tình huống, chúng ta có thể sử dụng quần áo như quần dài để thực hiện việc cứu đuối gián tiếp. Một số tình huống khác, chúng ta có thể không thực hiện được việc cứu đuối gián tiếp do thiếu vật dụng cứu đuối, do các yếu tố khác như nạn nhân không phản ứng kịp, nạn nhân đang chìm, thời tiết xấu hoặc dòng chảy mạnh, hoặc nạn nhân ở quá xa bờ. Ngay cả với các đội cứu hộ chuyên nghiệp, không phải lúc nào họ cũng có thể ứng cứu nạn nhân trong mọi tình huống. Đối với trẻ em, điều quan trọng là các em phải được dạy những kĩ năng để thực hiện mà không khiến bản thân gặp rủi ro, tuyệt đối không cứu đuối trực tiếp. Các em nên kêu cứu xung quanh để trợ giúp và gọi dịch vụ cứu hộ (số điện thoại: 114). Các em cũng có thể hỗ trợ bằng cách theo dõi nạn nhân và chỉ vị trí nạn nhân để giúp các người cứu hộ hoặc người lớn xác định vị trí khi họ đến nơi.

Câu hỏi 11 Chúng ta nên làm gì trong trường hợp có nhiều hơn một người đang bị đuối nước?

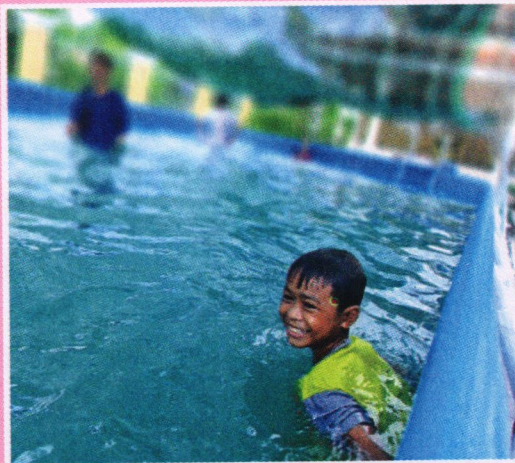
Trả lời: Nếu có nhiều người gặp nạn dưới nước, chúng ta nên cố gắng sử dụng nhiều vật nổi và ném những vật này cho tất cả nạn nhân càng nhanh càng tốt. Chúng ta nên

ưu tiên những nạn nhân ở gần thì cứu trước. Ví dụ: nếu chúng ta có hai người bị đuối nước, một người cách bờ 5m và một người cách bờ 20m, chúng ta nên ưu tiên người bị nạn cách xa 5m trước vì chúng ta có nhiều cơ hội để cứu sống nạn nhân đó hơn. Sẽ rất khó khăn trong việc giải cứu thành công người bị nạn nếu họ ở quá xa bờ. Nếu cố gắng cứu nạn nhân ở xa nhất trước, chúng ta có thể không thành công và còn bị mất phương tiện cứu hộ. Sau đó, chúng ta sẽ không có gì để giúp đỡ người bị nạn ở gần hơn mà lẽ ra có thể được cứu dễ dàng. Đây là những tình huống lựa chọn khó khăn, nhưng với nguồn lực hạn chế, người cứu đuối nên ưu tiên cho (những) nạn nhân mà chúng ta có khả năng ứng cứu cao nhất để giảm thiểu thiệt hại về người có thể xảy ra.

Câu hỏi 12 Nếu ai đó bị đuối nước và không còn thở, chúng ta có nên xóc ngược nạn nhân lên để nước chảy ra?

Trả lời: Tuyệt đối không! Không làm động tác vác lên vai và chạy hay dốc ngược nạn nhân đuối nước mà dân gian thường gọi là “xóc nước” khi vớt được người đuối nước lên chỗ cạn mà người đó không tỉnh. Bản chất, nước không phải là nguyên nhân gây tử vong mà chính vì sự cạn kiệt ô xi, dẫn tới cái chết và tổn thương thần kinh nếu sống sót. Ngay khi lên bờ, nạn nhân này cần được hô hấp nhân tạo khẩn cấp để đưa ô xi vào máu và đến các bộ phận quan trọng trong cơ thể. Nếu xóc ngược nạn nhân, chúng ta làm chậm trễ việc cung cấp ô xi cho nạn nhân, điều này làm giảm khả năng sống sót của nạn nhân, gây tổn thương não vĩnh viễn. Ngoài ra, việc xóc ngược nạn nhân còn là nguyên nhân gây trào ngược dạ dày, dẫn đến sặc nước và các chất khác từ dạ dày vào đường thở, ngăn cản việc thở lại của nạn nhân.

HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG DẠY, HỌC BƠI CHO TRẺ EM, HỌC SINH TẠI CÁC ĐỊA PHƯƠNG VÀ CƠ SỞ GIÁO DỤC



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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), Tổng cục Thể dục thể thao, Hà Nội, 2019.
2. PGS.TS. Lê Huy Trí (Chủ biên), *Tài liệu hướng dẫn giảng dạy kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em* (Dành cho giảng viên), Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, Hà Nội, 2019.
3. Trung tâm Phòng chống Thiên tai châu Á, Chương trình trường học an toàn vùng lũ, *Sổ tay Phòng ngừa và giảm nhẹ rủi ro vùng lũ* (bộ tài liệu dành cho giáo viên và học sinh), Hợp phần 4 của Chương trình Quản lý và giảm nhẹ lũ, Ủy hội sông Mê Công, tháng 10/2009.
4. Thủ tướng Chính phủ, *Quyết định số 1248/QĐ-TTg về Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2021 – 2030*, 19/7/2021.
5. *Báo cáo kinh nghiệm tổ chức phòng tránh đuối nước của các Sở Giáo dục và Đào tạo: Bến Tre, Quảng Ninh, Bắc Giang, Bắc Ninh, Đà Nẵng, Cần Thơ, Đắk Lắk, Đồng Tháp,...*

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập VŨ TRUNG CHÍNH
Giám đốc Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục HÀ SỸ TUYẾN

Biên tập nội dung: ĐẶNG MINH THUY

Biên tập mỹ thuật: NGUYỄN VĂN ĐÔNG

Sửa bản in: NHỮ THÀNH TRUNG

Thiết kế sách: PHẠM THỊ HÀ

Trình bày bìa: NGUYỄN TUẤN NGỌC

Minh họa: PHẠM THỊ HÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÁT HÀNH SÁCH GIÁO DỤC

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục**

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục.

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)

Mã số: 8G001X2

In 2.000 bản, (QĐ: 01-STK), khổ 19 x 26 cm

Đơn vị in: Công ty CP In và Thương Mại Trường An

Địa chỉ: Số nhà 28, ngõ 91 Hoàng Quốc Việt, P. Nghĩa Đô, Q. Cầu Giấy, Hà Nội

Cơ sở in: Lô A2- Đường CN 1, cụm công nghiệp tập trung vừa và nhỏ Từ Liêm,

P. Minh Khai, Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Số ĐKXB: 347-2022/CXBIPH/1-132/GD

Số QĐXB: 305/QĐ-GD-HN, ngày 11/02/2022

In xong và nộp lưu chiểu tháng 2 năm 2022

Mã số ISBN: 978-604-0-31558-8

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

VỤ GIÁO DỤC THỂ CHẤT - BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Địa chỉ: Số 35 Đại Cồ Việt, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội



Global Health
Advocacy Incubator



Tài liệu này được xây dựng với sự hỗ trợ của

TỔ CHỨC VẬN ĐỘNG CHÍNH SÁCH Y TẾ TOÀN CẦU

THUỘC TỔ CHỨC CHIẾN DỊCH VÌ TRẺ EM KHÔNG THUỐC LÁ - HOA KỲ

ISBN: 978-604-0-31558-8



9 786040 315588



SÁCH KHÔNG BÁN