



Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội  
Cục Trẻ Em

Bloomberg  
Philanthropies

Global Health  
Advocacy Incubator



# TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

KỸ NĂNG AN TOÀN  
TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CHO TRẺ EM

*(Tại các tỉnh triển khai dự án)*

Hà Nội, 2019

# **Chịu trách nhiệm**

Ông Đặng Hoa Nam, Cục trưởng Cục Trẻ em

## **Chủ biên**

PGS.TS Lê Huy Trí, Học viện Cảnh sát nhân dân

## **Tập thể tác giả**

PGS.TS Lê Huy Trí, Học viện Cảnh sát nhân dân

TS. Nguyễn Đức Khiêm, Học viện Cảnh sát nhân dân

ThS. Đinh Thị Phương Dung, Học viện Cảnh sát nhân dân

ThS. Nguyễn Thế Anh, Học viện Cảnh sát nhân dân

ThS. Ngô Anh Dũng, Học viện Cảnh sát nhân dân

ThS. Nguyễn Hải Vương, Học viện Cảnh sát nhân dân

## **Với sự tham gia của nhóm chuyên gia**

TS. Vũ Thị Kim Hoa, Phó cục trưởng Cục Trẻ em.

PGS.TS. Hà Trần Hưng, Bệnh viện Bạch Mai

TS. David Meddings, Chuyên gia, Tổ chức Y tế Thế giới

ThS. Nguyễn Phương Nam, Cán bộ kỹ thuật, Tổ chức Y tế Thế giới

ThS. Phạm Thị Quỳnh Nga, Cán bộ kỹ thuật, Tổ chức Y tế Thế giới

ThS. Đoàn Thị Thu Huyền, Giám đốc quốc gia, Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu

ThS. Nguyễn Trọng An, Chuyên gia tư vấn, Nguyên Phó cục trưởng Cục Trẻ em

## **LỜI NÓI ĐẦU**

Bảo vệ chăm sóc trẻ em là một trong những truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam. Trong những năm qua với sự nỗ lực của các cấp, các ngành và sự tham gia tích cực của toàn xã hội, cùng với sự hỗ trợ có hiệu quả của các tổ chức quốc tế, nhiều trẻ em đã được hưởng các quyền cơ bản của mình, được bảo vệ, chăm sóc giáo dục tốt hơn. Tuy nhiên hiện nay, đuối nước là một trong những nguyên nhân gây tử vong do tai nạn thương tích đối với trẻ em và trẻ vị thành niên tại Việt Nam. Trong giai đoạn 2015-2017, trung bình mỗi năm có khoảng có khoảng 2.000 trẻ em tử vong do đuối nước, chiếm hơn 50% các trường hợp tử vong do tai nạn thương tích gây ra. Tử vong do đuối nước ở Việt Nam đứng thứ 4 trong khu vực Đông Nam Á, cao gấp 10 lần các nước có thu nhập cao. Đuối nước hiện là mối đe dọa lớn nhất tới sự sống còn của trẻ em, là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em. Tổn thất về xã hội và kinh tế do đuối nước gây ra ở trẻ em và vị thành niên là rất lớn. Những nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước tại Việt Nam là: do nhận thức của cộng đồng về công tác phòng tránh đuối nước trẻ em còn hạn chế; cha mẹ, người chăm sóc trẻ và đặc biệt là bản thân trẻ thiếu kiến thức kỹ năng về an toàn trong môi trường nước, do trẻ không biết bơi vì thực tế hiện nay chỉ có khoảng có 30% trẻ em lứa tuổi tiểu học và trung học cơ sở biết bơi. Bên cạnh đó, còn có rất nhiều nguyên nhân khác dẫn đến đuối nước ở trẻ em như thiếu sự quản lý, giám sát của người lớn đối với trẻ em khi sống trong môi trường không an toàn; do thiên tai bão lũ; do trẻ em chưa thực hiện đúng các quy định khi tham gia giao thông đường thủy; môi trường sống vẫn còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây đuối nước.

Nhằm cung cấp các kiến thức, kỹ năng cơ bản về phòng chống đuối nước trẻ em cho các cán bộ làm công tác bảo vệ chăm sóc trẻ em, thầy cô giáo, cha mẹ, người chăm sóc trẻ, Cục Trẻ em, Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội phối hợp với Trung tâm Nghiên cứu An toàn giao thông - Học viện Cảnh sát nhân dân, Vụ Giáo dục thể chất Bộ Giáo dục và Đào tạo, với sự hỗ trợ của Quỹ từ thiện Bloomberg, các chuyên gia của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu của Hoa Kỳ (GHAI) và các tổ chức quốc tế, các chuyên gia trong nước xây dựng Cuốn Tài liệu ***“Hướng dẫn kỹ năng an toàn trong môi trường nước”***. Cuốn tài liệu gồm 2 phần nhằm cung cấp các kỹ năng an toàn cơ bản về phòng tránh đuối nước, kỹ năng xử lý tình huống đuối nước ở trẻ em. Cuốn tài liệu được thí điểm sử dụng tại các xã thuộc các tỉnh triển khai Dự án phòng, chống đuối nước trẻ em tại Việt Nam.

Cuốn Tài liệu đã được rà soát, chỉnh sửa nhưng không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được sự thông cảm và các ý kiến đóng góp của các chuyên gia và các bậc cha mẹ để tiếp tục bổ sung, hoàn thiện ở những lần tái bản sau.

Xin trân trọng cảm ơn!

## MỤC LỤC

Bài 1.	Đuối nước ở trẻ em, nguyên nhân tình trạng đuối nước ở trẻ em và biện pháp phòng tránh	4
Bài 2.	Kiến thức cơ bản về môi trường nước, nguyên tắc đảm bảo an toàn trong môi trường nước	12
Bài 3.	Bảo đảm an toàn và phòng tránh đuối nước cho trẻ em tại gia đình, cộng đồng	18
Bài 4.	Bảo đảm an toàn và phòng chống đuối nước cho trẻ em khi tham gia giao thông đường thủy	23
Bài 5.	Bảo đảm an toàn và phòng chống đuối nước cho trẻ em trong mùa mưa bão, lũ lụt	32
Bài 6.	Kỹ năng xử lý khi bị chuột rút	38
Bài 7.	Kỹ năng thoát hiểm khi đang bơi gặp vùng nước xoáy	42
Bài 8.	Kỹ năng thoát hiểm khi bị dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ	46
Bài 9.	Kỹ năng cứu đuối	51
Bài 10.	Phương pháp tổ chức tập huấn hướng dẫn kỹ năng an toàn trong môi trường nước cho trẻ em	56

## Bài 1

# ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM, NGUYÊN NHÂN TÌNH TRẠNG ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM VÀ BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH

### 1. Tai nạn đuối nước ở trẻ em

Nước có vai trò hết sức quan trọng đối với sự sống trên trái đất, là yếu tố không thể thiếu đối với sự tồn tại, phát triển của xã hội loài người và đối với mỗi cá nhân. Với trẻ em, nước còn là thú vui, vui chơi và phiêu lưu mạo hiểm trong bể bơi, ao, hồ hoặc đơn giản là trên những con đường sau cơn mưa. Mặc dù vậy, nước cũng là một môi trường tiềm ẩn nguy hiểm đối với trẻ em. Một em nhỏ có thể bị chết đuối trong một vài cen-ti-mét nước dưới đáy một chiếc xô, trong bồn tắm hoặc trên cánh đồng lúa. Ở hầu hết các nước trên thế giới, đuối nước là một trong ba nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do thương tích không chú ý, với tỷ lệ cao nhất ở trẻ em dưới năm tuổi.

Theo báo cáo toàn cầu của Liên hợp quốc về phòng chống thương tích ở trẻ em, đuối nước được định nghĩa:

*Đuối nước là quá trình trải qua suy hô hấp do chìm/ ngâm trong chất lỏng. Hậu quả là tử vong hoặc không tử vong, trong một vài trường hợp không tử vong gây tổn hại đáng kể cho hệ thần kinh<sup>1</sup>.*

### 2. Tình hình đuối nước ở trẻ em

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới<sup>2</sup>, trong năm 2014 ước tính có 372.000 người chết do đuối nước trên toàn thế giới, trong đó hơn 50% dưới tuổi 25. Đuối nước là một trong 10 nguyên nhân tử vong hàng đầu ở trẻ em và người trẻ tuổi. Trong đó, nhóm trẻ dưới 5 tuổi có nguy cơ cao nhất. Nam giới có nguy cơ đuối nước cao gấp hai lần nữ giới. Phần lớn (98,1%) trẻ em bị đuối nước tử vong xảy ra ở các nước có thu nhập thấp và trung bình. Ở các nước thu nhập cao, hầu hết đuối nước liên quan đến trẻ em xảy ra trong bể bơi. Ở các nước thu nhập thấp và trung bình, hầu hết đuối nước liên quan đến trẻ em xảy ra trên biển, các vùng nước mở chủ yếu ở khu vực nông thôn.

Số liệu thống kê và phân tích cũng cho thấy: Ít nhất 5% trẻ em sống sót sau khi bị đuối nước nhập viện phải chịu tổn thương thần kinh nghiêm trọng; Hậu quả kinh tế và sức khỏe suốt đời của đuối nước không tử vong là rất đáng kể. Những thương tích này được ước tính có chi phí trọn đời trung bình cao nhất so với các loại hình thương tích khác và có

---

<sup>1</sup>WHO, báo cáo Thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em, Tr.63  
([http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/child/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/en/))

<sup>2</sup>WHO, Báo cáo toàn cầu về phòng chống đuối nước, 2014.

ảnh hưởng lớn đến các gia đình, bao gồm cả hậu quả tâm lý xã hội cho nạn nhân, anh chị em, cha mẹ và những người chăm sóc khác.

Tại Việt Nam, theo báo cáo của Bộ Lao động - Thương Binh và Xã hội trong giai đoạn 2010-2015 trung bình mỗi năm cả nước có 2.800 trẻ em bị tử vong do đuối nước<sup>3</sup>. Trong giai đoạn 2015-2017, trung bình mỗi năm có khoảng 2.000 trẻ em tử vong do đuối nước. Tử vong do đuối nước trẻ em ở Việt Nam đứng thứ 4 khu vực Đông Nam Á và gấp 10 lần các nước có thu nhập cao<sup>4</sup>. Tỷ lệ tử vong do đuối nước ở trẻ em chiếm khoảng 50% các trường hợp tử vong do tai nạn thương tích, trong đó xảy ra tại cộng đồng chiếm 77,6%, tại gia đình là 22,4% và tại trường học là 1%. Hơn 55% trẻ em tử vong do đuối nước sống trong các hộ gia đình có điều kiện kinh tế nghèo, tập trung nhiều nhất ở khu vực nông thôn. Trẻ em từ 1-4 tuổi chiếm tỷ lệ tử vong do đuối nước cao nhất. Nhiều trường hợp trẻ tử vong do thiếu sự giám sát của người lớn. Khu vực nông thôn có nguy cơ bị đuối nước cao gấp 2 lần trẻ em ở khu vực thành thị. Các vụ đuối nước trẻ em xảy ra tập trung vào những tháng hè, đặc biệt là đầu mùa hè khi các em chuẩn bị nghỉ hè. Chỉ khoảng 30% số trẻ em ở lứa tuổi tiểu học và trung học cơ sở hiện nay biết bơi.

### **3. Nguyên nhân tình trạng đuối nước ở trẻ em**

#### ***3.1. Trẻ em chưa nhận thức đầy đủ được các nguy cơ đuối nước và kỹ năng an toàn trong môi trường nước***

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

##### *o Tuổi và sự phát triển*

Báo cáo toàn cầu phòng chống thương tích ở trẻ em của Tổ chức Y tế thế giới năm 2008 cho thấy trẻ em từ 1- 4 tuổi có tỷ lệ tử vong do đuối nước cao nhất trên thế giới, tiếp theo đó là nhóm tuổi từ 5-9<sup>5</sup>.

Ở Việt Nam trẻ từ 0-4 tuổi tỉ suất tử vong cao nhất (12,9/100.000), tiếp đến là độ tuổi 5-9 tuổi (11/100.000), từ 10-14 tuổi là 5,1/100.000, từ 17-18 tuổi là 3,9/100.000, từ 15-16 tuổi là 2,9/100.000<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup>Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em (<http://molisa.gov.vn/vi/Pages/chitiettin.aspx?IDNews=26039>, truy cập ngày 13/2/2019).

<sup>4</sup>Theo Global health estimates 2015, WHO.

<sup>5</sup>WHO, Báo cáo Toàn cầu về phòng chống thương tích ở trẻ em, 2008, tr.68.

<sup>6</sup>Trung 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.

Nguyên nhân của tình trạng trên là do trẻ em dưới 5 tuổi không có khả năng tiếp cận với nước một cách an toàn mà phải thông qua người lớn. 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 lớn hơn, trẻ em thường có xu hướng vận động nhiều hơn, hiếu kỳ, thích khám phá, có các hành vi liều lĩnh tuy nhiên do không nhận thức đầy đủ được các hiểm họa, không có các kỹ năng phòng tránh dẫn đến khi thoát ly khỏi người lớn đang giám sát đã bị ngã hoặc do trèo vào vùng nước gần đó.

*- Giới tính*

Tỷ lệ đuối nước ở nam giới cao hơn so với nữ giới luôn đúng cho mọi nhóm tuổi trừ trẻ nhỏ dưới một tuổi tỷ lệ ở nữ giới cao hơn nam giới. Ở nam giới tỉ lệ này đạt đỉnh ở lứa tuổi từ 1-4 tuổi, ở nữ giới tỉ lệ này cao nhất ở trẻ nhỏ và giảm dần ở các nhóm tuổi. Ở nhóm tuổi từ 15 – 19, tỷ lệ ở nam giới cao gấp 2,7 lần so với nữ giới. Mô hình giới tính này được thấy trên toàn thế giới, không phân biệt quốc gia giàu nghèo. Lý do của tình trạng này là do nam giới tham gia nhiều hơn nữ giới vào các công việc diễn ra dưới nước hoặc gần vùng nước mở; ham mê nhiều hơn những hoạt động giải trí dưới nước<sup>7</sup>.

Ở Việt Nam, tỉ suất trẻ em là nam giới tử vong do đuối nước cao gần gấp 2 lần so với trẻ em là nữ giới (10,7/100.000 so với 5,4/100.000). Ở nam giới đạt đỉnh ở lứa tuổi 0-4 tuổi (19,7/100.000), tiếp đến là lứa tuổi 5-9 tuổi (16,1/100.000). Ở nữ giới đạt đỉnh ở lứa tuổi 10-14 tuổi (8,5/100.000), tiếp đến là các lứa tuổi 0-4 tuổi và 5-9 tuổi có tỉ suất 5,3/100.000<sup>8</sup>.

*- Các vấn đề về bệnh lý*

Bệnh động kinh được biết đến là làm tăng nguy cơ tử vong do đuối nước trong tất cả các nguồn nước, bao gồm: bồn tắm, bể bơi, ao hồ và các vùng nước tự nhiên khác. Trẻ em bị động kinh chịu nguy cơ chìm trong nước và đuối nước cao hơn nhiều so với những trẻ không bị động kinh cả ở trong bồn tắm và bể bơi<sup>9</sup>.

*- Thiếu kỹ năng an toàn trong môi trường nước*

Để an toàn trong môi trường nước và tránh được nguy cơ đuối nước đòi hỏi trẻ cần có các kiến thức nhất định về các nguy cơ đuối nước ở các loại hình môi trường nước (ở bể bơi, sông hồ, biển, khi có lũ, lụt...), nguyên tắc an toàn trong môi trường nước và các kỹ năng khi vui chơi, tham gia các hoạt động dưới nước và kỹ năng cứu đuối. Tuy nhiên, do còn nhỏ tuổi các kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng ở trẻ em hạn chế hơn rất nhiều so với người thành niên.

**3.2. Trẻ em thiếu sự giám sát của người lớn hoặc người giám sát không đủ năng lực**

---

<sup>7</sup>WHO, Báo cáo Toàn cầu về phòng chống thương tích ở trẻ em, 2008, tr.67-68.

<sup>8</sup> Trung 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.

<sup>9</sup>WHO, Báo cáo Thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em, 2008, tr.69.

Trẻ em cần được giám sát bởi người lớn nhằm bảo đảm an toàn trước nguy cơ bị đuối nước. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp vì nhiều lý do khác nhau trẻ em bị bỏ mặc không được trông nom hoặc thoát ly khỏi sự giám sát của bố mẹ, của người lớn và người có trách nhiệm, dẫn đến bị ngã, rơi vào vùng nước và bị đuối nước.

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

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

### ***3.3. Môi trường nước xung quanh trẻ em không an toàn***

Môi trường nước xung quanh trẻ em rất đa dạng như: các dụng cụ chứa nước trong gia đình (chum, vại nước, chậu nước, lu, phi nước, bể chứa nước); bể bơi, bể nước, giếng nước, rãnh thoát nước công cộng; các hố sâu của công trình xây dựng, ao, hồ, sông, suối, kênh, mương, biển. Tuy nhiên, các môi trường nước nói trên chưa an toàn, biểu hiện cụ thể như: chum, vại nước, chậu nước, lu, phi nước, bể chứa nước không được che đậy cẩn thận; hố đào sâu của công trình xây dựng không có biển cảnh báo và rào chắn; thành giếng không đủ độ cao cần thiết; bể bơi, khu vực tắm biển không có người trông coi hoặc người trông coi không biết bơi, thiếu thiết bị cứu hộ, không có kỹ năng cứu đuối, không có biển cảnh báo nguy hiểm...

### ***3.4. Thiên tai xảy ra bất ngờ***

Do thể lực, kiến thức, kỹ năng còn hạn chế, đặc biệt khi có thiên tai bất ngờ như mưa lũ trẻ em thường hoang mang, lo lắng vì vậy có rất nhiều trường hợp trẻ em đã bị đuối nước do nước lũ dâng nhanh, dâng cao, dòng nước xoáy chảy mạnh nhấn chìm hoặc cuốn trôi xuống kênh rạch, sông suối, cống thoát nước.

### ***3.5. Phương tiện đường thủy và các điều kiện bảo đảm an toàn cho trẻ khi đi lại, vui chơi, làm việc tại các môi trường nước chưa đảm bảo***

Phương tiện không bảo đảm an toàn kỹ thuật, thiếu thiết bị an toàn như áo phao, xuồng cứu hộ, phương tiện chở quá tải là nguyên nhân mất an toàn khi chở trẻ em đi lại trên sông nước. Các bể bơi, các bãi tắm, các vùng nước mở không có người giám sát, lực lượng cứu hộ; các cây cầu bắc qua kênh, mương, sông, suối không bảo đảm kỹ thuật, an toàn cho trẻ khi đi lại... là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng đuối nước và làm nguy cơ đuối nước tăng cao.



**3.6. Công tác quản lý nhà nước về phòng, chống đuối nước ở trẻ em còn nhiều hạn chế, hiệu quả chưa cao, chưa phát huy được vai trò của các cơ quan, tổ chức, cá nhân, gia đình trong công tác phòng, chống đuối nước ở trẻ em.**

Việc triển khai thực hiện các chủ trương, chính sách về phòng, chống đuối nước ở trẻ em tại cơ sở, cộng đồng dân cư kết quả đạt được chưa thực sự bền vững. Công tác giáo dục, đào tạo kiến thức, kỹ năng về an toàn trong môi trường nước nặng về lý thuyết; quan hệ phối hợp giữa gia đình, nhà trường, tổ chức đoàn thể chính trị, xã hội trong tuyên truyền, giáo dục, quản lý hoạt động của các em chưa chặt chẽ; việc xóa bỏ các yếu tố nguy cơ dẫn đến tai nạn đuối nước và tạo ra môi trường nước an toàn cho trẻ em tại các gia đình cộng đồng dân cư chưa triệt để... là một trong những yếu tố dẫn đến tình hình đuối nước ở nước ta vẫn ở mức cao trong thời gian qua cần khắc phục trong thời gian tới.

**4. Biện pháp bảo đảm an toàn và phòng tránh đuối nước cho trẻ em**

**4.1. Tuyên truyền, phổ biến kiến thức, kỹ năng về phòng tránh đuối nước trẻ em**

Các nội dung sau cần tuyên truyền, phổ biến cho trẻ em nắm vững để phòng, ngừa đuối nước:

- Những nơi tiềm ẩn nguy cơ bị đuối nước
- Nguyên nhân gây ra đuối nước.
- Nguyên tắc an toàn khi đi bơi, đi tắm, vui chơi giải trí dưới nước.
- Các biện pháp phòng, ngừa đuối nước.
- Cách liên lạc và cung cấp thông tin về Tổng đài bảo vệ quốc gia bảo vệ trẻ em 111 Các cấp, các ngành, đoàn thể xã hội tích cực tuyên truyền, phổ biến các kiến thức cơ bản và các biện pháp phòng, tránh đuối nước cho trẻ em, cộng đồng nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ, hành vi để toàn xã hội cùng hành động phòng, tránh đuối nước.
- Xây dựng bộ tài liệu chuyên môn về các kỹ thuật bơi cơ bản, kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng phòng, chống tai nạn đuối nước trẻ em.
- Ngành Giáo dục và Đào tạo phổ biến, tuyên truyền kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước trẻ em cho học sinh, giáo viên và các bậc phụ huynh học sinh.
- Các ngành, đoàn thể phối hợp tổ chức tuyên truyền về phòng, chống đuối nước trẻ em; vận động các gia đình thường xuyên quan tâm, giám sát con, em mình phòng, chống tai nạn đuối nước, đặc biệt trong thời gian nghỉ hè, mùa mưa bão và các đợt thiên tai.
- Đài Truyền hình, các cơ quan thông tấn, báo chí của Trung ương và địa phương thông tin, tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức, trách nhiệm của các cơ quan, tổ chức, cá nhân về phòng, chống đuối nước trẻ em. Kịp thời đưa thông tin cảnh báo và hướng dẫn trẻ em kỹ năng an toàn khi xảy ra thiên tai, bão lụt tại địa phương.

- Các trường phổ thông tổ chức giảng dạy phổ biến, tuyên truyền cho học sinh kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước thông qua các tiết học thể dục, các hoạt động ngoại khóa,....

- Các tổ chức Đoàn, Đội phối hợp các ngành, đoàn thể liên quan tổ chức các cuộc thi như rung chuông vàng, tuyên truyền viên, thi tiểu phẩm, cuộc thi viết,... dành cho trẻ em về phòng, chống tai nạn đuối nước.

#### **4.2. Dạy trẻ em kỹ năng an toàn trong môi trường nước**

- Trẻ em cần được hướng dẫn để nhận biết những nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước và cách phòng tránh.

+ Dạy trẻ không tắm, bơi, chơi đùa ở những nơi có biển báo nguy hiểm và những nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước;

+ Dạy trẻ cách an toàn khi đi qua cầu, qua suối, qua đập tràn,...

+ Dạy trẻ phòng tránh đuối nước khi gặp mưa dông, bão lũ,...

+ Dạy trẻ học cách nhận biết các dấu hiệu biển báo cấm trên sông, hồ, biển.

- Dạy trẻ các nguyên tắc an toàn khi đi bơi

- Dạy trẻ các kiến thức an toàn khi tham gia vui chơi tại môi trường nước.

- Dạy trẻ cách sử dụng các dụng cụ nổi.

- Dạy trẻ các biện pháp an toàn khi tham gia giao thông đường thủy và khi gặp bão lũ, thời tiết xấu.

- Dạy trẻ có kỹ năng cứu người đuối nước phù hợp với lứa tuổi.

+ Dạy trẻ không cứu đuối trực tiếp

+ Dạy các em cách gọi người xung quanh hoặc dịch vụ khẩn cấp để cứu người bị đuối nước.

+ Dạy trẻ em biết cách sử dụng các vật làm nổi như phao, sào gậy,... để người đuối nước nắm lấy và kéo người đuối nước lên bờ (trong trường hợp nạn nhân xa bờ, gần bờ...).

+ Dạy trẻ em kỹ năng cứu hộ và cách sơ cứu người bị đuối nước phù hợp với lứa tuổi.

#### **4.3. Dạy trẻ học bơi an toàn**

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

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

- Kỹ năng nổi đứng dưới nước, kỹ năng nổi ngửa trong nước được ít nhất 01 phút 30 giây.

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

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

#### **4.4. Giám sát, trông giữ trẻ em an toàn**

- Trẻ em luôn có người trông giữ, giám sát tại gia đình, cộng đồng...
- Sử dụng cũi cho trẻ em nhỏ.
- Người lớn trông nom, giám sát, quản lý trẻ em mọi lúc, mọi nơi.

#### **4.5. Tạo môi trường an toàn cho trẻ em**

- Rào quanh ao, hồ, rãnh nước xung quanh nhà hoặc nơi công cộng.
- Làm nắp đậy có khóa các dụng cụ chứa nước trong gia đình.
- Làm cửa chắn hàng rào, ngăn cách khu vực trẻ em chơi ở những nơi có nguy cơ xảy ra đuối nước.

- Các khu vui chơi giải trí dưới nước, các bể bơi và khi trẻ em tham gia giao thông đường thủy phải có người cứu hộ và các thiết bị an toàn, phương tiện cứu hộ để ứng phó kịp thời với tình huống trẻ em bị đuối nước.

- Cầu và những phương tiện giao thông phục vụ đi lại cho các em phải đảm bảo an toàn.
- Tiếp tục triển khai thực hiện tốt các tiêu chí “Ngôi nhà an toàn, Trường học an toàn và Cộng đồng an toàn” phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em.

#### **4.6. Trẻ em biết tự bảo vệ mình trước nguy cơ đuối nước và an toàn khi tham gia các hoạt động ở môi trường nước**

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

- Phải học các kiến thức về môi trường nước, các mối nguy hiểm và kỹ năng an toàn trong môi trường nước, có ý thức cẩn thận, cảnh giác không được chủ quan khi tiếp cận môi trường nước.

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

- Khi đi tắm biển, hồ bơi cần mặc trang phục đồ bơi, không nên mặc quần áo dài, quần áo thường ngày khi xuống nước. Phải khởi động kỹ trước khi xuống nước để tránh bị chuột rút và chỉ được bơi ở khu vực dành cho trẻ em dưới sự giám sát của người lớn hoặc nhân viên cứu hộ. Tuyệt đối không bơi ra xa bờ, khu vực chỉ dành cho người lớn và khu vực nguy hiểm.

- Trước khi đi ra khỏi nhà cần tìm hiểu tình hình thời tiết để lựa chọn trang phục quần áo, giày dép phù hợp. Nếu dự báo thời tiết có mưa, bão, gió lốc cần chú ý mang giày dép có độ bám cao, buộc chặt dây giày, mặc quần áo gọn gàng.

- Khi có mưa gió lớn, bão, lũ lụt không đi ra ngoài đường. Nếu đang ở ngoài đường phải nhanh chóng đến nơi an toàn để trú ẩn đến khi hết nguy hiểm mới đi tiếp, hoặc liên lạc cho cha mẹ, người lớn đến đón.

- Chi lên tàu, thuyền khi có đủ chỗ ngồi cho mình và phải lắng nghe, thực hiện đúng theo hướng dẫn của người có trách nhiệm về các biện pháp bảo đảm an toàn khi tham gia giao thông đường thủy.

- Tuyệt đối không nô đùa, chen lấn xô đẩy trên tàu, thuyền, khi đi trên cầu và đến quá gần các hố chứa nước, ao hồ... không có rào chắn; không đu bám, đi trên thành giếng, thò đầu và cúi gập người trong miệng giếng.

- Khi phát hiện có người bị đuối nước không vội vàng, hấp tấp nhảy xuống nước cứu đuối mà phải kêu cứu, sử dụng các vật dụng nổi, sào, gậy... để cứu đuối. Đối với người lớn, chỉ xuống nước cứu đuối khi thấy bản thân thật sự an toàn không bị đuối nước bởi các yếu tố như độ sâu của mực nước và sự đu bám của người đang bị đuối nước.

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

## Bài 2

# KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ MÔI TRƯỜNG NƯỚC, NGUYÊN TẮC BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC

### 1. Kiến thức cơ bản về tài nguyên nước

#### 1.1. Vai trò của nước trong cuộc sống

Nước là thành tố cơ bản của sự sống. Nước đóng vai trò quan trọng đối với sự hình thành, tồn tại và phát triển của mọi loài sinh vật. Tất cả các sự sống trên Trái Đất đều phụ thuộc vào nước và vòng tuần hoàn nước.

Về cấu tạo, nước là một hợp chất hóa học của ô-xy và hi-đrô, có công thức hóa học là  $H_2O$ . Nước tinh khiết không màu, không mùi và không vị.

#### 1.2. Giới thiệu chung về môi trường nước tại Việt Nam

Việt Nam là quốc gia ven biển, có bờ biển dài 3.260 km, có hơn 3.000 hòn đảo lớn nhỏ và hai quần đảo xa bờ là Hoàng Sa và Trường Sa. Nước ta có mạng lưới sông ngòi dày đặc, phân bố rộng khắp trên cả nước. Theo thống kê, Việt Nam có tới 2.360 con sông dài trên 10 km, trong đó 93% là các sông nhỏ và ngắn. Sông ngòi nước ta chảy theo hai hướng chính là Tây Bắc - Đông Nam và vòng cung. Sông ngòi nước ta có hai mùa nước: mùa lũ và mùa cạn khác nhau rõ rệt. Vào mùa lũ nước sông ngòi dâng cao và chảy mạnh. Mùa lũ trên các lưu vực sông ở Bắc Bộ kéo dài từ tháng 6 đến tháng 10; ở Bắc Trung Bộ (từ Thanh Hóa đến Hà Tĩnh): từ tháng 7 đến tháng 11; Trung và Nam Trung Bộ (từ Quảng Bình đến Ninh Thuận): từ tháng 9 đến tháng 12; Bình Thuận, Nam Bộ và Tây Nguyên: từ tháng 6 đến tháng 11.

#### 1.3. Giới thiệu một số khái niệm

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta thường xuyên tiếp xúc với những môi trường nước khác nhau như tại sông, hồ, bể bơi, giếng, mương nước,... Bất kỳ môi trường nước nào cũng tiềm ẩn những nguy hiểm riêng, chúng ta cần đặc biệt chú ý những nơi sau đây:

##### 1.3.1. Sông và Hồ





Sông là dòng nước lưu lượng lớn thường xuyên chảy, có nguồn cung chủ yếu là từ hồ nước, từ các con suối hay từ các con sông nhỏ hơn, nơi có độ cao hơn.

Hồ là một vùng nước được bao quanh bởi đất liền, thông thường là một đoạn sông khi bị ngăn bởi các biến đổi địa chất tạo nên đa phần là hồ nước ngọt.

### *1.3.2. Biển*



Biển là hệ thống kết nối của tất cả các vùng chứa nước của Trái Đất, bao gồm năm đại dương lớn: Đại Tây Dương, Thái Bình Dương, Ấn Độ Dương, Nam Băng Dương và Bắc Băng Dương. Từ "biển" được sử dụng trong tên của một vùng nước mặn cụ thể, nhỏ hơn, chẳng hạn như Biển Bắc hoặc Biển Đỏ.

### *1.3.3. Hồ bơi*



Bể bơi hay hồ bơi là một loại công trình xây dựng hoặc một dụng cụ dùng để chứa nước ở dạng tĩnh nhằm phục vụ cho việc bơi lội. Có loại bể bơi trong nhà và ngoài trời.

### 1.3.4. Vùng lũ lụt



Lũ thường xuất hiện đi kèm với mưa, bão; khi đó mực nước và tốc độ dòng chảy trên sông, suối vượt quá mức bình thường, nước sông dâng cao trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó giảm dần.

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

### 1.4. Nhận biết một số vùng nước nguy hiểm

- Nước ao tù bẩn



- Nước sâu



- Vùng nước xoáy



- Nước lũ



- Vùng biển có sóng mạnh



## 2. Nguyên tắc đảm bảo an toàn trong môi trường nước

Nước có mặt ở khắp mọi nơi, nước ảnh hưởng tới mọi mặt của đời sống. Đối với trẻ em, nước còn là nơi vui chơi. Mặc dù vậy, nước là một môi trường tiềm ẩn rất nhiều nguy hiểm, hiện tượng đuối nước có thể xảy ra bất cứ nơi đâu trong một khoảnh khắc lơ là, sơ



xuất. Chính bởi vậy cần nắm vững những nguyên tắc đảm bảo an toàn để phòng tránh đuối nước. Cụ thể như sau:

- Không xuống dưới nước nếu không biết bơi (không thể tự bơi lội xa ít nhất 25 m).
- Cần thận đề phòng khi vui chơi tại khu vực gần ao hồ, sông, đập nước.
- Chính quyền, cộng đồng, gia đình, trường học cải tạo môi trường loại bỏ nguy cơ gây đuối nước cho trẻ em.
- Chấp hành các quy định khi tham gia giao thông đường thủy, khi đi tàu thuyền, khi mùa mưa lũ.
- Học bơi theo trường lớp có người quản lý hoặc do người lớn hướng dẫn.
- Không bao giờ nên bơi lội đơn độc một mình nơi vắng vẻ.
- Không bơi lội khi không có người giám sát theo dõi.
- Không nên bơi lội trong vùng nước dơ hay bùn lầy.
- Nên ra khỏi vùng nước càng sớm càng tốt khi cơ thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi.

### **3. Một số kỹ năng an toàn khi tắm, bơi lội ở sông hồ, bể bơi công cộng, biển**

#### **3.1. Nguyên tắc khi bơi**

- Chọn chỗ nước nông.
- Xuống nước cùng người biết bơi.
- Mặc áo phao hoặc mang theo phao bơi.
- Bơi tại khu vực được phép bơi (có biển cấm bơi không hoặc có thể hỏi những người xung quanh xem vùng nước có được phép bơi lội không).

- Có người cứu hộ giám sát trên bờ.

#### **3.2. Một số kỹ năng cần lưu ý**

- Kiểm tra độ sâu trước khi xuống nước.
- Phải khởi động kỹ trước khi xuống nước.
- Không bơi ngay khi vừa ăn (bởi như vậy rất hại dạ dày).
- Không bơi khi quá nóng hoặc mệt (vì môi trường nước có thể làm thân nhiệt hạ xuống đột ngột hoặc khiến mất sức).
- Không bơi lội trong vùng nước dơ bẩn hoặc bùn lầy (vì không nhìn thấy đáy nước, có thể bị mắc bệnh ngoài da, mắt, dị ứng).
- Không bơi lội ở sông có nước chảy quá nhanh, dù việc bơi lội xuôi dòng có thể dễ dàng hơn).
- Không vừa ăn vừa bơi (để tránh bị sặc nước).
- Không bơi ngay khi người có nhiều mồ hôi hoặc vừa đi ngoài nắng về (bởi làm như vậy sẽ khiến dễ bị cảm).
- Lên bờ ngay khi trời tối, có sấm chớp và mưa.

**\* Một số lưu ý:**

- Tuân thủ nghiêm ngặt nội quy của hồ bơi, bãi biển.
- Mặc quần, áo bơi thích hợp.
- Khi gặp nguy hiểm dưới nước: Giữ bình tĩnh, duy trì nổi ngửa, vẫy tay hình nắm đấm và kêu cứu.
  - Không được nhảy - lặn ở những vùng nước cạn hoặc vùng nước không nhìn thấy đáy.
  - Đi bơi ở biển, nếu gặp vùng nước xoáy:
    - + Không chống chọi với dòng nước xoáy (Không bơi ngược dòng).
    - + Bơi khỏi vùng xoáy (Bơi song song với bờ biển), sau đó bơi vào bờ.
    - + Nếu không thoát ra được, hãy nổi ngửa hoặc bơi đứng tại chỗ để giữ sức.
    - + Gọi hoặc giơ tay lên để kêu cứu
  - Khi bơi ở biển: Chỉ bơi ở khu vực được giới hạn bởi 2 cây cờ có màu đỏ - vàng và có nhân viên cứu hộ trực.

### Bài 3

## BẢO ĐẢM AN TOÀN VÀ PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM TẠI GIA ĐÌNH, CỘNG ĐỒNG

### 1. Các nguy cơ gây đuối nước tại gia đình và cộng đồng



Theo thống kê của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, hơn 76,6% trẻ em bị đuối nước ngay tại cộng đồng. Trong đó, có tới 22% trẻ em bị đuối nước ngay trong môi trường cạnh nhà, thậm chí các em bị đuối nước ngay trong nhà tắm do sự bất cẩn của ông bà, bố mẹ. Đối với phần lớn trẻ em, nước có nghĩa là thú vui, trò chơi và mạo hiểm - trong bể bơi, trong ao hồ hoặc ngay trên

đường sau một trận mưa bão. Mặc dù vậy, nước có thể là nguy hiểm. Một đứa trẻ có thể bị đuối nước trong một cái xô chứa một vài xen-ti-mét nước dưới đáy, trong bồn tắm, hoặc đơn giản như các dụng cụ chứa nước trong gia đình như chum, vại lớn cũng có thể gây nguy hiểm cho trẻ nhỏ.

Các nguy cơ gây đuối nước tại cộng đồng có thể kể đến như:

- Ao, hồ nước nơi công cộng không được rào chắn.



- Giếng nước, bể nước hoặc các đồ dùng chứa nước khác không có nắp đậy an toàn.



- Không có biển cảnh báo tại nơi nước sâu nguy hiểm tại sông, hồ, biển, hồ xả nước thủy điện, đập nước.



- Xung quanh ao, hồ chưa được rào chắn.



- Hồ chứa nước, hồ vôi không cảnh báo hoặc rào chắn, lấp bỏ sau khi sử dụng



- Cống thoát nước ở nơi công cộng không có nắp đậy.



- Khu vực nhà tắm, đặc biệt là nhà tắm có thiết kế bồn tắm nằm và khu vệ sinh không có cửa đóng an toàn.



## 2. Biện pháp bảo đảm an toàn và phòng chống đuối nước trẻ em tại gia đình và cộng đồng

### 2.1. Giáo dục trẻ các biện pháp và kỹ năng đảm bảo an toàn phòng chống đuối nước

- Nhận biết các hiện tượng mưa bão, lũ lụt, sạt lở đất, từ đó giúp trẻ bình tĩnh, không sợ hãi trước các hiện tượng đó.

- Hình thành ở trẻ kỹ năng thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết để chủ động phòng tránh mưa, bão, lũ, lụt.

- Hình thành ở trẻ kỹ năng tự bảo vệ mình khi có mưa bão. Biết tìm nơi trú ẩn an toàn khi trời mưa bão (không trú mưa bão dưới gốc cây to, hoặc trong lều, quán trọ).

- Mặc ấm khi trời mưa, giá lạnh; không đi học, đi chơi một mình gần sông suối, khe núi... để phòng đuối nước.

- Mặc áo phao khi đi trên thuyền, tập bơi ...

- Nhận biết đồ vật và nơi nguy hiểm: Nhận biết ký hiệu nơi nguy hiểm, không tự mình đến gần nơi chứa nước có nguy cơ xảy ra đuối nước: giếng nước, ao, hồ; không bơi lội, chơi đùa học mò cua bắt ốc ở nơi có cảnh báo nguy hiểm.

**2.2. Cải tạo môi trường loại bỏ nguy cơ gây đuối nước cho trẻ em:** Gia đình, nhà trường, cộng đồng và các cấp chính quyền cần hết sức lưu ý để đảm bảo môi trường an toàn, loại bỏ các nguy cơ gây đuối nước cho trẻ em.

- Làm các nắp đậy an toàn, có khoá các dụng cụ chứa đựng nước trong gia đình: như giếng, bể, lu chứa.



- Làm cửa chắn, hàng rào, cổng ngăn cách khu vực trẻ chơi với những nơi có nguy cơ gây đuối nước.



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



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

- Cấm biển cảnh báo những nơi nước sâu, nguy hiểm, làm cầu qua sông cho trẻ em đi học.



## **Bài 4**

# **BẢO ĐẢM AN TOÀN VÀ PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM KHI THAM GIA GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY**

### **1. Trước khi lên phương tiện giao thông đường thủy**

Việc đảm bảo an toàn cho trẻ trước khi lên các phương tiện đò ngang phục vụ cho việc di chuyển đến trường hay sinh hoạt hàng ngày là hết sức cần thiết. Hiện nay tình trạng các em học sinh đi thuyền hàng ngày nhưng không có thói quen sử dụng các dụng cụ nổi hay mặc áo phao diển ra khá thường xuyên. Điều này xuất phát từ việc chủ quan từ chính bản thân các em, nhưng một phần từ các chủ tàu thuyền, thiếu ý thức nhắc nhở cho dù đã ký kết các quy định về kinh doanh hoạt động vận tải đường thủy nội địa. Do đó, để đảm bảo an toàn cho trẻ khi đi các phương tiện đò ngang, các bậc phụ huynh hoặc người quản lý các em cần đặc biệt chú ý nhắc nhở việc sử dụng các dụng cụ nổi, mặc áo phao và các dụng cụ cứu sinh. Hướng dẫn cho các em các bước lên các phương tiện đò ngang an toàn. Cùng với đó việc nắm bắt vị trí tàu cứu sinh cũng như cung cấp thông tin liên lạc cho các em trong trường hợp xảy ra sự cố có ý nghĩa hết sức quan trọng. Những bước chuẩn bị này trước khi lên đò sẽ đảm bảo an toàn cho trẻ em khi ở trên các phương tiện thủy cũng như có thể giúp ích cho trẻ khi xảy ra sự cố. Ngoài ra, có thể trang bị cho trẻ điện thoại liên lạc để trong trường hợp cần thiết có thể kêu gọi sự hỗ trợ ngay lập tức.

### **2. Khi ở trên phương tiện giao thông đường thủy**

Để an toàn nhất khi tham gia giao thông đường thủy, chúng ta cần cung cấp những kiến thức cũng như kỹ năng cần thiết cho trẻ để có thể xử lý được những tình huống nguy hiểm bất ngờ. Trong đó cần thực hiện đúng các nguyên tắc sau:

- Mặc sẵn áo phao cho trẻ em khi đi tàu thủy, đò, thuyền... (không mặc áo phao bơm hơi, vì loại này dễ bị thủng).
- Chỉ lên thuyền, đò khi có đủ chỗ ngồi cho mình.
- Không chen lấn, xô đẩy và đùa nghịch khi đi thuyền đò.
- Ngồi trật tự tại chỗ của mình, nghiêm túc và tuyệt đối tuân thủ theo những quy định an toàn trên tàu, không thò tay, chân ra ngoài cửa sổ, không nghịch các thiết bị trên tàu.
- Ghi nhớ các vị trí đặt các dụng cụ cần thiết khi đi tàu, thuyền như: nơi để phao, áo phao, dụng cụ nổi cứu sinh.
- Trong trường hợp phát sinh các sự cố, cần bình tĩnh tuân theo hướng dẫn của thuyền trưởng và không được hoảng loạn cũng như làm cho người khác đi tàu mất bình tĩnh, hoảng loạn theo.



- Nếu xảy ra hỏa hoạn trên tàu và cửa bị đóng chặt thì hãy cố gắng phá cửa kính và thoát khỏi thông qua chỗ đó. Nếu không thể phá vỡ kính thì hãy lấy vải, quần áo thấm nước quấn quanh đầu và cố gắng băng qua chỗ có lửa, khói.

- Buộc chặt dây giày để tránh việc bị vấp, ngã khi đi lại trên tàu, thuyền.

- Chỉ rời tàu khi có thông báo của thuyền trưởng và theo hướng dẫn của người có trách nhiệm.

- Những hàng ghế đầu tiên trên tàu được ưu tiên dành cho phụ nữ, trẻ em, người tàn tật và người già.

### **3. Khi xảy ra tai nạn giao thông đường thủy**

#### **3.1. Khi có thuyền cứu sinh**

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

+ Trẻ em rời phương tiện thủy để xuống thuyền cứu sinh theo sự hướng dẫn của người chịu trách nhiệm trên tàu khi xảy ra sự cố.

+ Cố gắng mang thêm chăn, quần áo, nước uống và thức ăn lên thuyền cứu sinh.

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

#### **3.2. Trong trường hợp chưa có thuyền cứu sinh**

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



Hình 1

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



Hình 2

Nếu bạn không có áo phao, hãy tìm một số vật thể nổi và lấy nó để dễ dàng giữ cho cơ thể nổi lên cho đến khi nhân viên cứu hộ đến. Đôi khi có thể cho cơ thể bạn nghỉ ngơi trong một thời gian ngắn bằng việc nằm ngửa trên mặt nước.



Hình 3

Nếu thuyền của bạn bị lật và có những người khác trong nước với bạn, hãy cố gắng tiến sát và vòng tay ôm lấy nhau. Điều này giúp tăng cơ hội được nhìn thấy và được giải cứu.



Hình 4

### 3.3. Khi ở trên thuyền cứu sinh

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

- Hãy uống thuốc khi bạn bị say sóng.
- Việc bị mất nhiệt độ trong môi trường nước là điều không thể tránh khỏi do đó khi trên thuyền hãy làm ấm cơ thể nhanh hơn bằng việc ngồi sát lại với nhau.

- Cố gắng giữ chân của bạn càng khô càng tốt. Cần chú ý nâng chân của bạn thường xuyên và di chuyển chúng để loại bỏ khả năng bị tê cứng do lạnh.

- Đối với các sự cố trên biển, tuyệt đối không được uống nước biển.

- Để tránh làm cơ thể bị kiệt sức, không nên làm những hành động không cần thiết.

- Luôn giữ bình tĩnh, không được hoảng sợ.

#### **4. Hướng dẫn sử dụng áo phao và dụng cụ nổi cứu sinh cá nhân**

Phao áo và dụng cụ nổi cứu sinh cá nhân là thiết bị cứu sinh được chế tạo thỏa mãn Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về chế tạo và kiểm tra thiết bị cứu sinh dùng trên phương tiện thủy nội địa (QCVN 85: 2015/ BGTVT). Dụng cụ nổi cứu sinh cá nhân dùng để thay thế cho phao áo cứu sinh cho người đi trên đò ngang, đò dọc và phương tiện thủy nội địa cỡ nhỏ.

##### **4.1. Cách sử dụng áo phao**

Yêu cầu trang bị:

- Phao áo phải được trang bị đủ 100% cho tổng số hành khách và thuyền viên trên tàu. Ngoài ra, đối với tàu khách phải trang bị 10% phao áo cho trẻ em. (Thông tư số 43/2012/TT-BGTVT của Bộ Giao thông vận tải: Quy định các yêu cầu kỹ thuật và bảo vệ môi trường đối với tàu thủy lưu trú du lịch ngủ đêm, nhà hàng nổi, khách sạn nổi).

- Tàu thủy lưu trú du lịch ngủ đêm phải trang bị phao áo cứu sinh đủ cho 200% số người trên tàu, trong đó 100% số phao áo được bố trí trong các buồng ngủ và 100% số phao áo còn lại bố trí trong phòng ăn, phòng bar, tại nơi làm việc một cách phù hợp. Ngoài ra phải trang bị thêm số lượng phao cho trẻ em bằng 10% số lượng khách.

- Phao áo dùng cho hành khách và thuyền viên được bố trí ngay trong buồng khách, buồng thuyền viên, để ở nơi dễ đến



Hình 5

- Nếu phao áo dùng cho hành khách được bố trí ở bên ngoài buồng khách, phải chia thành nhóm, mỗi nhóm không quá 20 chiếc, để nơi dễ đến, có biển báo được chiếu sáng đầy đủ



Hình 6

- Phao áo bố trí trên giá



Hình 7

- Trên các tàu khách cao tốc, phao áo thường được đặt phía dưới hoặc trên ghế khách ngồi



Hình 8

- ***Lưu ý đối với phao áo dành cho trẻ em phải được xếp riêng biệt, phải được chiếu sáng và có biển báo ghi tên “phao áo trẻ em”***



Hình 9

**Các bước mặc áo phao đúng cách:**

<p><b>Động tác 1.</b> Dùng ngón tay trỏ và ngón tay cái ấn mạnh vào phần giữa khóa trước ngực áo phao để mở khóa</p>	A person is shown from the waist up, wearing an orange life jacket. They are using their hands to press the front buckle mechanism.
<p><b>Động tác 2.</b> Nới rộng phần dây choàng qua đùi ở phía dưới áo phao</p>	A person is shown from the waist down, adjusting the lower straps of an orange life jacket. The straps are being pulled through the leg loops.
<p><b>Động tác 3.</b> Điều chỉnh khóa hai bên hông bằng cách kéo phần dây còn dư ở đầu khóa ra phía trước hoặc sau</p>	A person is shown from the waist down, adjusting the side buckles of an orange life jacket. They are pulling the excess strap through the buckle to adjust the fit.

<p><b>Động tác 4.</b> Mặc vào người</p>	
<p><b>Động tác 5.</b> Dùng hai tay ấn đầu khóa lại</p>	
<p><b>Động tác 6:</b> Vòng hai dây qua đùi và ấn khóa lại. Điều chỉnh dây cho vừa với đùi. Thực hiện cho cả 2 đùi</p>	
<p>Chú ý: Mặt trong áo có túi nhỏ đựng còi. Dùng còi thổi khi muốn kêu cứu trong trường hợp khẩn cấp.</p>	

#### **4.2. Cách sử dụng dụng cụ nổi cứu sinh cá nhân**

Có 3 loại dụng cụ nổi cứu sinh cá nhân: cho người dưới 50kg, 80kg, 130 kg.

Hướng dẫn sử dụng:

- Dụng cụ này luôn được gắn chặt với cổ tay nhờ sợi dây và chốt.

- Tác dụng cứu sinh:

+ Tương đương với phao áo cứu sinh, sử dụng an toàn cho người có khối lượng không lớn hơn 20 kg.

+ Khi lên đò, mỗi người được cấp phát 01 dụng cụ và gắn vào cổ tay nhờ sợi dây và chốt. Khi người bị rơi xuống nước, dụng cụ sẽ nổi lên mặt nước và kéo người nổi theo (do dụng cụ luôn gắn vào cổ tay).



Hình 17

Sau đó, theo phản xạ tự nhiên, người đó sẽ ôm chặt lấy dụng cụ này ở phía trước ngực và sát cằm, khi đó dụng cụ và mặt người cùng nổi trên mặt nước và tự động lật mặt người luôn ngửa lên phía trên (trong cả 2 trường hợp là: hai tay ôm dụng cụ còn thân người thả lỏng hoàn toàn; hai tay ôm dụng cụ và hai chân cùng cặp chặt dụng cụ). Trong trường hợp, nhiều người bám vào nhau thành mảng thì các dụng cụ gắn với từng người đều nổi lên và kéo cả mảng nổi lên theo.



Hình 18





## **Bài 5**

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

### **1. Các hiện tượng thường xảy ra trong mùa mưa bão và dấu hiệu nhận biết**

#### **1.1. Sét**

Sét là một hiện tượng khí tượng phức tạp. Nắm rõ được bản chất quá trình hình thành và tác động của sét đến các công trình xây dựng, ví dụ như các tòa nhà, kho tàng, bến bãi, các cột, tháp vô tuyến, phát thanh truyền hình, các đường dây điện lực, đường dây viễn thông, đường dây điện thoại, internet... từ đó có các biện pháp phòng chống sét một cách hiệu quả. Sét là mối đe dọa đối với bất kỳ ai ở ngoài trời, đặc biệt chú ý tới các hoạt động bên ngoài trời đối với trẻ em.



Sét là mối đe dọa đối với bất kỳ ai ở ngoài trời, đặc biệt chú ý tới các hoạt động bên ngoài trời đối với trẻ em.

Quy tắc 30-30 xác định mối đe dọa của sét trong khu vực của bạn.

- 30 giây: Đếm số giây giữa khi nhìn thấy sét và nghe sấm sét. Nếu thời gian này dưới 30 giây, sét là mối đe dọa tiềm tàng. Tìm nơi trú ẩn ngay lập tức.

- 30 phút: Sau tia chớp cuối cùng, đợi 30 phút trước khi rời khỏi nơi trú ẩn. Một nửa số vụ sét đánh xảy ra sau khi cơn bão đi qua. Ở trong một khu vực an toàn cho đến khi bạn chắc chắn mối đe dọa đã qua.

#### **1.2. Bão**

Bão thường được hiểu là bão nhiệt đới, là hiện tượng thời tiết đặc biệt nguy hiểm chỉ xuất hiện trên các vùng biển nhiệt đới, thường có gió mạnh và mưa lớn. Những cơn bão thường tạo ra sức gió lớn với tốc độ di chuyển cao từ 60-100 km/h đi kèm với những cơn lốc xoáy. Cũng giống với hiện tượng lũ quét, các bản tin dự báo thời tiết sẽ đưa ra các cảnh báo về các cơn bão sẽ đổ bộ vào khu vực nào đó, các nguy cơ của bão sẽ gây ra. Đây chính là cơ sở để chuẩn bị đối phó với các cơn bão sẽ xảy đến. Trong trường hợp cần thiết, sẽ phải sơ tán người đi khỏi nơi cư trú để đảm bảo an toàn.



Bão thường xuất hiện khi trời có nhiều mây đen (trời tối sầm do mây đen bao phủ), nhưng thỉnh thoảng trước cơn bão có hiện tượng trời bỗng sáng bùng lên, sau đó có gió mạnh và mưa lớn. Không khí oi bức, ngột ngạt, gây cảm giác khó chịu. Trong bão thường có những cơn dông, lốc xoáy, sấm sét dữ dội, thậm chí cả mưa đá, vòi rồng. Trong

cơn bão mạnh, ở chính vùng trung tâm gió yếu, trời quang mây tạnh, vùng trời thường có bán kính từ vài chục đến 100 km, được gọi là mắt bão.

Bình quân một năm có khoảng 10 cơn bão ảnh hưởng đến thời tiết Việt Nam. Mùa bão thường từ tháng 5 đến tháng 12 hằng năm.

### ***1.3. Lũ quét***

Lũ quét là một loại lũ có tốc độ mực nước lên rất nhanh khi một khối lượng nước khổng lồ di chuyển nhanh từ địa hình cao xuống thấp. Lũ quét là một loại lũ lớn, xảy ra bất ngờ, tồn tại trong một thời gian ngắn, cường độ lên nhanh, biên độ lũ cao, dòng chảy xiết và có sức tàn phá lớn.

Lũ quét được hình thành khi một khối lượng nước khổng lồ được mang đến bởi những cơn mưa dông, bão hoặc cũng có thể do một lượng lớn băng tuyết trên núi tan chảy một cách đột ngột. Là mực nước và tốc độ dòng chảy trên sông, suối vượt quá mức bình thường, nước sông dâng cao trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó giảm dần. Những trận mưa từng đợt liên tiếp trên lưu vực sông làm cho nước sông từng đợt nối tiếp nhau dâng cao, tạo ra những trận lũ. Lũ quét cũng có thể được hình thành khi đập bị vỡ hay xả lũ đập với khối lượng xả hàng ngàn  $m^3/s$  (số lượng để tạo thành lũ quét còn tùy vào độ rộng và độ dốc của con sông bên dưới đập). Lũ quét thường xảy ra ở các lưu vực nhỏ và vừa ở miền núi, nơi có địa hình đồi núi cao xen kẽ với thung lũng và sông, suối thấp. Lũ quét là một hiện tượng thiên tai mang tính bất thần và khốc liệt, cuốn theo đất đá, cây cối và quét đi mọi vật có thể quét theo dòng chảy.

Khi có khả năng xảy ra hiện tượng lũ quét thì sẽ có cảnh báo từ các bản tin dự báo thời tiết của quốc gia, do đó theo dõi các thông tin này sẽ rất hữu ích để có thời gian chuẩn bị phòng, chống lũ quét từ đó bảo đảm an toàn cho người và tài sản. Lũ quét là hiện tượng xảy đến một cách nhanh chóng và khó nắm bắt, do đó khi ở trong phương tiện ô tô thì hãy cố thoát ra khỏi khu vực có lũ quét. Hoặc có thể bỏ lại phương tiện để tránh lên một vị trí cao hơn.



Hình 20

Lũ quét gây tổn thất nghiêm trọng về người, của cải và môi trường sinh thái. Trong một số trường hợp nó có sức tàn phá khủng khiếp và trở thành thảm họa tự nhiên, như trận lũ quét năm 1998 ở thị xã Lai Châu (cũ) đã xóa sổ cả bản Mường Lay và khu vực thị xã. Trong năm 2018, nhiều trận lũ quét đã xảy ra ở các tỉnh Yên Bái, Sơn La và Lai Châu...nhiều trường học, nhà cửa, trẻ em và gia súc đã bị cuốn trôi, gây thiệt hại nghiêm trọng đến con người và tài sản.

#### **1.4. Lụt**

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



Hình 21

Nước lũ do mưa (hay băng, tuyết ở những nước thuộc vùng có vĩ độ cao) sinh ra nên mùa lũ thường đi đôi với mùa mưa. Ở Việt Nam, mùa lũ ở các vùng thường diễn ra trong khoảng thời gian sau: Bắc Bộ từ tháng 5, tháng 6 đến tháng 9, tháng 10; Bắc Trung Bộ từ tháng 6, tháng 7 đến tháng 10, tháng 11; Trung và Nam Trung Bộ từ tháng 10 đến tháng 12; Tây Nguyên từ tháng 6 đến tháng 12; Nam Bộ từ tháng 7 đến tháng 12. Tuy vậy, đầu mùa mưa cũng có thể có lũ sớm như lũ “tiểu mãn”, thường xảy ra vào “tiết tiểu mãn”

(tháng 5) hằng năm ở vùng núi phía bắc nước ta. Song mùa lũ hằng năm cũng biến động cùng với mùa mưa, thậm chí sớm hoặc muộn hơn từ 1 đến 2 tháng so với trung bình nhiều năm.

## **2. Bảo đảm an toàn và phòng chống đuối nước cho trẻ em trong mùa mưa bão, lũ lụt**

- Đảm bảo cho trẻ mặc trang phục phù hợp với điều kiện thời tiết, đặc biệt vào mùa mưa bão.

- Quyết định xem trẻ em có an toàn khi đi học trong thời tiết xấu hay không, bằng phương tiện giao thông đến trường hoặc đi bộ. Điều này rất quan trọng trong việc đảm bảo an toàn cho trẻ em trong mùa mưa, bão.

- Cung cấp thông tin liên lạc của mình cho nhà trường biết để có thể trao đổi khi cần thiết.

- Đảm bảo đưa trẻ đến trường và sẽ được đưa về nhà an toàn, cần phải có mặt trong trường hợp trường phải đóng cửa sớm do điều kiện thời tiết xấu. Trong trường hợp khẩn cấp cần cho trẻ biết nơi tránh trú an toàn. Cung cấp cho trẻ số điện thoại để kêu gọi sự giúp đỡ cần thiết.

- Cho dù trẻ sử dụng phương tiện giao thông trường học hay phương tiện giao thông công cộng, bạn phải chịu trách nhiệm cho sự an toàn của trẻ đến và đi từ điểm đón/trả.

- Nhà trường sẽ quyết định xem và khi nào các trường nên đóng cửa do thời tiết xấu hoặc trường hợp khẩn cấp khác. Trong thời tiết xấu họ sẽ quyết định điều này sau khi nhận được thông tin về điều kiện thời tiết địa phương. Quyết định này có thể được đưa ra trong bất kỳ thời gian, ngày hay đêm. Do đó cha mẹ luôn phải nắm bắt thông tin kịp thời.

- Trong điều kiện thời tiết xấu, nhà trường đóng cửa sớm và cần phải đưa học sinh ra khỏi khu vực trường học thì nhà trường bắt buộc phải liên lạc với phụ huynh học sinh để đảm bảo các em được đón một cách an toàn.

- Trong trường hợp có mưa bão nhưng chưa đến mức nguy hiểm và trẻ em vẫn đi học bình thường thì giáo viên cần phối hợp với nhà trường và phụ huynh tạo cho trẻ một môi trường an toàn về sức khỏe, tâm lí và thân thể: Tổ chức đưa đón trẻ đến lớp một cách an toàn; Có nơi ở đảm bảo an toàn, tốt nhất là luôn có người lớn ở cùng với trẻ nhỏ.

- Đối với vùng thường xuyên bị lũ lụt như Đồng bằng sông Cửu Long, hoặc những vùng thường hay bị lũ quét, lụt, sạt lở đất, việc thành lập mới các nhóm trẻ/lớp học cho trẻ em vùng lũ nhằm mục đích tạo cơ hội cho trẻ được đến trường, lớp một cách an toàn, đồng thời là biện pháp hiệu quả phòng tránh đuối nước, giúp giảm tỷ lệ tử vong do đuối nước ở trẻ em.



Hình 27

- Khi trẻ nhỏ ở nhà hoặc đến trường học, cha mẹ và giáo viên phải thường xuyên theo dõi, bao quát trẻ mọi lúc mọi nơi, không cho trẻ ra ngoài khi đang có mưa gió, phát hiện và phối hợp với cộng đồng để có biển báo ở những chỗ ngập nước để phòng tránh trẻ bị đuối nước.

- Đuối nước là tai nạn thường xảy ra cho các trẻ em, thậm chí cho cả người lớn, nhất là những người sống gần sông, ngòi, hồ đập... Mùa mưa bão thường làm cho nước sông, suối, ao, hồ dâng cao, chảy xiết, làm thay đổi dòng chảy bình thường nên người qua lại các khu vực này rất dễ bị tai nạn. Để phòng chống đuối nước cần lưu ý không đi qua các khu vực ngập nước, chảy xiết; trong mùa mưa bão nếu phải vượt qua các khu vực ngập nước phải có phao cứu sinh, đi nhiều người (để tương trợ nhau lúc cần thiết).

- Đảm bảo đầy đủ chế độ dinh dưỡng phòng, chống bệnh tật cho trẻ trong thời gian trẻ ở nhà và trường học.

- Trong trường hợp bão lớn, nguy hiểm, nhà trường cho trẻ nghỉ ở nhà, nhà trường và giáo viên cần nhắc nhở phụ huynh chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ: Khi có bão không cho trẻ ra khỏi nhà, nếu trẻ đang ở ngoài cần tìm chỗ trú nơi đất cao, tránh xa những nơi, vật dụng dễ bị sét đánh (cây cao, nhà cao không có chống sét,...).

- Trong mùa mưa bão, độ ẩm trong nhà tăng cao, những thiết bị điện trong nhà có thể tiềm ẩn nguy hiểm gây tai nạn về điện. Cần đảm bảo chân tay khô ráo khi sử dụng các thiết bị điện và chắc chắn các thiết bị này không dính nước và hoạt động tốt. Cắt hết nguồn điện để bảo đảm an toàn. Tránh xa các nguồn nước vì nước là chất dẫn điện tốt nhất khi có hiện tượng sét. Không sử dụng điện thoại có dây, máy tính hay chạm vào các đồ vật bằng kim loại. Tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào.

- Hoạt động cứu người bị nạn trong vùng lũ, lụt cần huy động nhiều lực lượng và phương tiện. Từ trước đến nay công tác cứu nạn, cứu hộ trong vùng lũ lụt chủ yếu do lực lượng quân đội và lực lượng công an thực hiện cứu người bị nạn và sơ tán người dân ra

khu vực an toàn. Do đó trong trường hợp cần thiết phải liên lạc với các lực lượng trên để đảm bảo an toàn cho người và tài sản trong thời gian bão, lũ. Tránh việc cứu nạn một mình, có thể gây nguy hiểm cho bản thân.

- Cần chuẩn bị một số thiết bị để đề phòng trong trường hợp bị cắt điện: đèn pin, nến, đài radio chạy bằng pin, nước uống và thức ăn dự phòng,...

## Bài 6

# KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI BỊ CHUỘT RÚT

### 1. Nhận thức về chuột rút

#### 1.1. Khái niệm

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

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

#### 1.2. Nguyên nhân, hậu quả của hiện tượng chuột rút

- Nguyên nhân: Có 03 nguyên nhân chính gây chuột rút:

+ Nguyên nhân thứ nhất: Cơ bắp không đủ sức mạnh và độ dẻo hoặc teo cơ do tuổi tác.

+ Nguyên nhân thứ hai: Khởi động, làm nóng không kỹ trước khi hoạt động, tập luyện thể thao làm cơ dễ bị co rút phản ứng với những động tác đột ngột, dễ ứ đọng axit lactic trong cơ làm cơ mau mệt, kích thích thần kinh tủy sống gây co rút cơ liên tục.

+ Nguyên nhân thứ ba: Mất nước, chất điện giải (kali, magie, canxi) và muối, đặc biệt khi hoạt động trong môi trường quá nóng ra nhiều mồ hôi.

Trong bơi lội, có thể gặp phải chuột rút do trước khi bơi chưa khởi động tốt, dùng sức không đúng, các động tác kỹ thuật bơi tốn quá nhiều sức; cũng có thể do đi bơi lúc trời lạnh, cơ thể yếu, mệt mỏi, ngâm mình dưới nước lạnh quá lâu; hoặc do vận động quá sức nên cơ bắp không được cung cấp đủ canxi kịp thời, dễ bị xảy ra chuột rút ở đùi, cẳng chân, ngón chân, ngón tay, phần bụng.

- Hậu quả:

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

### 2. Kỹ năng xử lý chuột rút trong khi đang bơi

Chuột rút trong khi đang bơi là một tình huống xấu xảy ra do nguyên nhân chủ quan xuất phát từ việc chúng ta khởi động không kỹ, bơi trong nước lạnh, hay sử dụng sức không đúng cách... Đây là hiện tượng không phức tạp, tuy nhiên nó lại rất nguy hiểm nếu chúng ta đang ở trong môi trường nước.

- Khi chúng ta bị chuột rút, cần bình tĩnh, tuyệt đối không được giãy giụa kịch liệt vì càng giãy thì bạn sẽ càng nhanh mất sức và dễ sặc nước. Nếu bạn bị chuột rút, giãy giụa, cử động kịch liệt, phần cơ bị chuột rút sẽ làm bạn thêm đau đớn và hoảng loạn.

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

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

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



### **Xử lý đối với từng trường hợp cụ thể sau:**

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

- Cách xử lý chuột rút cẳng chân hoặc đùi:

+ Hít một hơi dài, để chuẩn bị hụp xuống nước

+ Đứng tại chỗ, dùng tay với lấy ngón chân cái của chân bị chuột rút, dùng sức kéo ngược lên phía thân người khoảng 5 - 10 giây. Làm liên tục 2 - 3 lần sẽ hết.

- Cách xử lý chuột rút ở bụng: Đây là hiện tượng chuột rút hiếm gặp hơn các trường hợp khác, chuột rút ở bụng do co thắt bất ngờ hoặc do nghiêng người quá giới hạn trong lúc bơi. Chuột rút ở bụng nếu xử lý không đúng cách sẽ rất nguy hiểm.

Cách xử lý: Trẻ bình tĩnh, hít một hơi dài, gập bụng xuống sao cho đầu gần với đầu gối nhất, lấy sức vươn thẳng người lên và hóp bụng lại khoảng 5 - 10 giây. Sau đó thả lỏng



từ từ và hít thở nhẹ nhàng. Thực hiện như vậy 3 - 5 lần thì các nhóm cơ ở vùng bụng sẽ được thả lỏng.

### **3. Cách phòng tránh chuột rút trong khi bơi**

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

#### **3.1. Trước khi xuống nước**

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

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

- Làm các động tác nhằm khởi động cơ bắp và các khớp. Có thể áp dụng các bài thể dục buổi sáng; nên tập hai lần với cường độ khác nhau.

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

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

#### **3.2. Khi xuống nước**

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

- Ức chế (khoảng 10-15 phút): Mặc dù đã được khởi động để sẵn sàng thực hiện hoạt động bơi lội nhưng khi tiếp xúc với nước, cơ thể vẫn có phản xạ co mạch ngoại vi, huyết áp tăng nhẹ, tim đập nhanh lên, nhịp thở tăng và mạch cũng nhanh hơn.

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

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

Khi cảm thấy mỏi cơ, người bơi cần giảm dần tốc độ, bơi vào gần bờ hoặc gần phương tiện cứu hộ, sau đó thả lỏng toàn thân trong tư thế nổi 3-5 phút rồi lên bờ. Trường hợp cảm

thấy rét lạnh thì phải lên bờ ngay, tìm nơi kín gió hoặc có lửa để sưởi ấm; có thể uống một ít nước trà đường nóng.

### **3.3. Khi lên bờ**

Cần nằm nghỉ ngơi, thư giãn cơ 10-15 phút ở nơi kín gió, sau đó tắm rửa lại bằng nước ấm trong phòng kín gió 5-10 phút. Lau khô người và mặc quần áo ấm ngay trong phòng. Chú ý lau khô tai, mũi, mắt; khi cần thiết có thể nhỏ thuốc. Nếu mệt, nên uống một cốc trà đường nóng.

## Bài 7

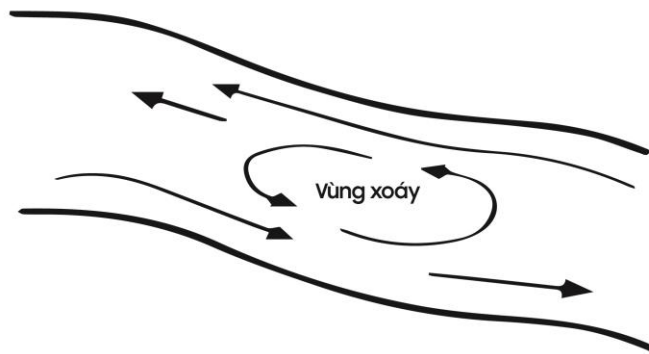
# KỸ NĂNG THOÁT HIỂM KHI ĐANG BƠI GẶP VÙNG NƯỚC XOÁY

### 1. Tìm hiểu về dòng nước xoáy

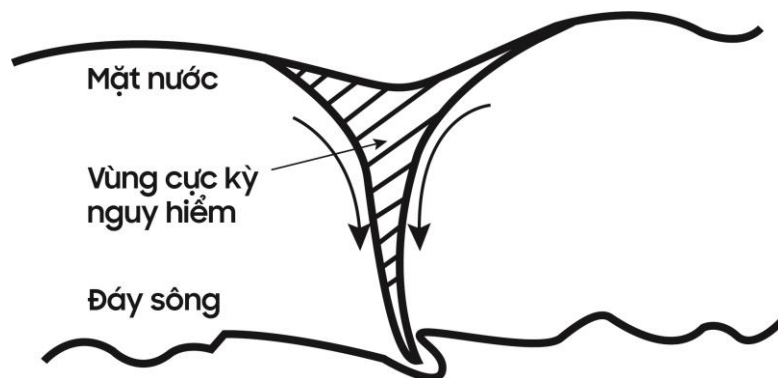
Dòng nước xoáy là hiện tượng thiên nhiên do hai dòng nước ngược chiều gặp nhau và cuốn vòng. Dòng nước xoáy là nguyên nhân hàng đầu gây ra đuối nước ở trẻ em. Vì vậy hiểu biết nguyên nhân, cơ chế hình thành và kỹ năng thoát khỏi xoáy nước khi bơi là cách bảo vệ tính mạng hiệu quả nhất cho trẻ em.

Có 2 cách tạo nên dòng nước xoáy:

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



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



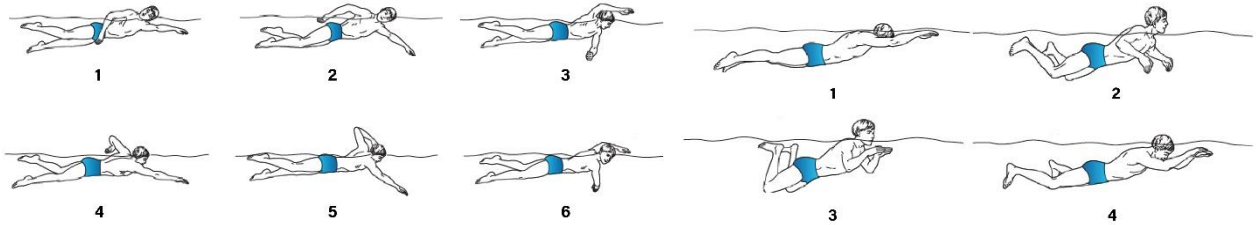
### 2. Kỹ năng thoát hiểm khi gặp dòng nước xoáy

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

*Kỹ năng bơi thoát vùng xoáy nguy hiểm:*

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

- Khi ở vị trí ngoài vòng xoáy nước lập tức nỗ lực thể lực **bơi sải** (trườn sấp qua đầu) để thoát ra xa vòng xoáy.
- Sau khi thoát khỏi xoáy nước vận dụng **bơi ếch** đứng để thở hồi sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch nhẹ nhàng vào chỗ nông.

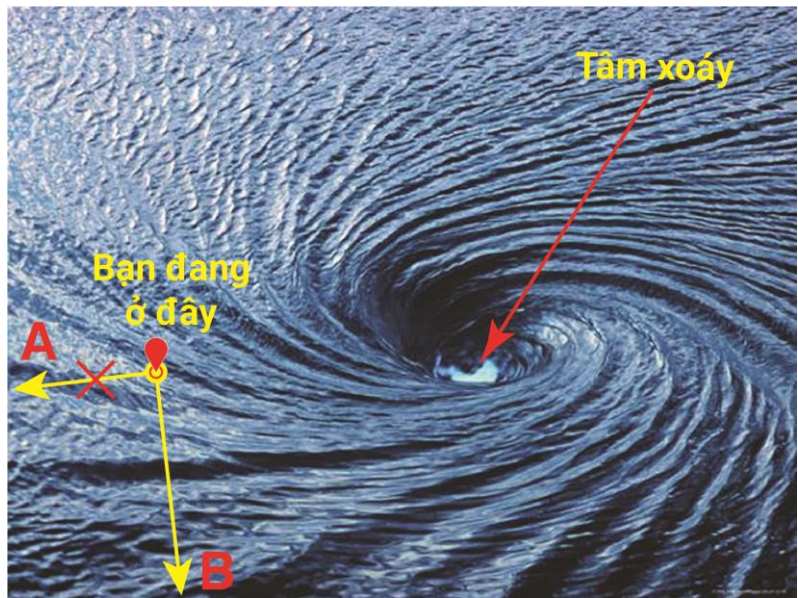


**Bơi sải**

**Bơi ếch**

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

Ta không được bơi theo chiều mũi tên A là chiều xoáy vào tâm, mà phải bơi vòng theo mũi tên B nghĩa là theo vòng



xoáy và có chiều hướng xa dần tâm xoáy. Người ta thường nghĩ đường A là đường ngắn nhất, nhưng đó là đường khó thực hiện. Cho dù bạn bơi đến kiệt sức, nhưng khoảng cách giữa bạn đến tâm xoáy vẫn không đổi. Thậm chí bạn càng bơi, càng đi vào tâm xoáy mà không biết.

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

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



## Bài 8

# KỸ NĂNG THOÁT HIỂM KHI BỊ DÒNG CHẢY CUỐN TRÔI RA XA BỜ

### 1. Những hiểu biết chung về dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ

#### Khái niệm dòng chảy xa bờ

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

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



Hình ảnh trên cho thấy một dòng chảy xa bờ. Trong thí nghiệm này, người ta rắc chất màu sát bờ biển, chất màu bị kéo ra xa bờ, chứng tỏ nơi đó dòng nước đi ngược từ bờ ra biển.

Dòng nước ngược này có thể ổn định không thay đổi trong suốt cả tháng, cả năm. Tuy nhiên, chúng cũng có thể liên tục thay đổi mỗi vài giờ. Ở một số bãi biển, dòng nước ngược này không đi hướng ra biển mà chạy dọc theo bờ biển.

#### Sự nguy hiểm của dòng chảy xa bờ

Dòng chảy xa bờ được xem là một trong những nguy hiểm hàng đầu trên bờ biển. Nó là nguyên nhân của 80% các trường hợp cứu nạn và chết đuối khi tắm biển. Dòng chảy xa bờ được ví như một dòng sông nhỏ sẽ cuốn tất cả những gì rơi vào nó xa khỏi bờ và đưa thẳng ra biển. Vận tốc trung bình dòng chảy có thể thay đổi từ 0,5 m đến 1m/giây, khi đó

không ai có khả năng bơi ngược nó để vào bờ. Có khi do những thay đổi đột ngột của sóng biển, vận tốc dòng chảy xa bờ có thể lên đến 2,5 m/giây, nhanh hơn cả vận tốc bơi của một vận động viên bơi lội Olympic. Dòng chảy xa bờ thường hẹp, có chiều ngang khoảng 1-3 m. Tuy nhiên, có khi dòng chảy xa bờ rộng đến cả chục mét.

Dòng chảy xa bờ có thể gây nguy hiểm bất cứ lúc nào, không phải chỉ khi có sóng lớn. Khi sóng to thì vận tốc dòng chảy xa bờ cũng nhanh hơn gây nguy hiểm hơn cho người bơi. Tuy nhiên, khi đó thường ít có người xuống biển tắm vì e ngại sóng to. Vào những ngày sóng không lớn, trái lại, người ta thường chết đuối nhiều hơn vì có nhiều người xuống biển tắm. Khi thấy sóng không quá to người ta thường chủ quan và không quan tâm đến dòng chảy xa bờ.

Dòng chảy xa bờ có thể cực kỳ nguy hiểm vì nó kéo người biết bơi ra xa bờ làm cho người biết bơi kiệt sức khi cố bơi ngược dòng chảy xa bờ, rồi chết đuối. Bên cạnh đó, sự hoảng loạn khiến người bơi không còn khả năng phán đoán chính xác.

Đối với người không biết bơi, dòng chảy xa bờ có thể kéo người đó ra chỗ sâu hơn dù người đó đang đứng ở mực nước ngang hông. Khi đó người không biết bơi sẽ hoảng loạn và có thể chết đuối.

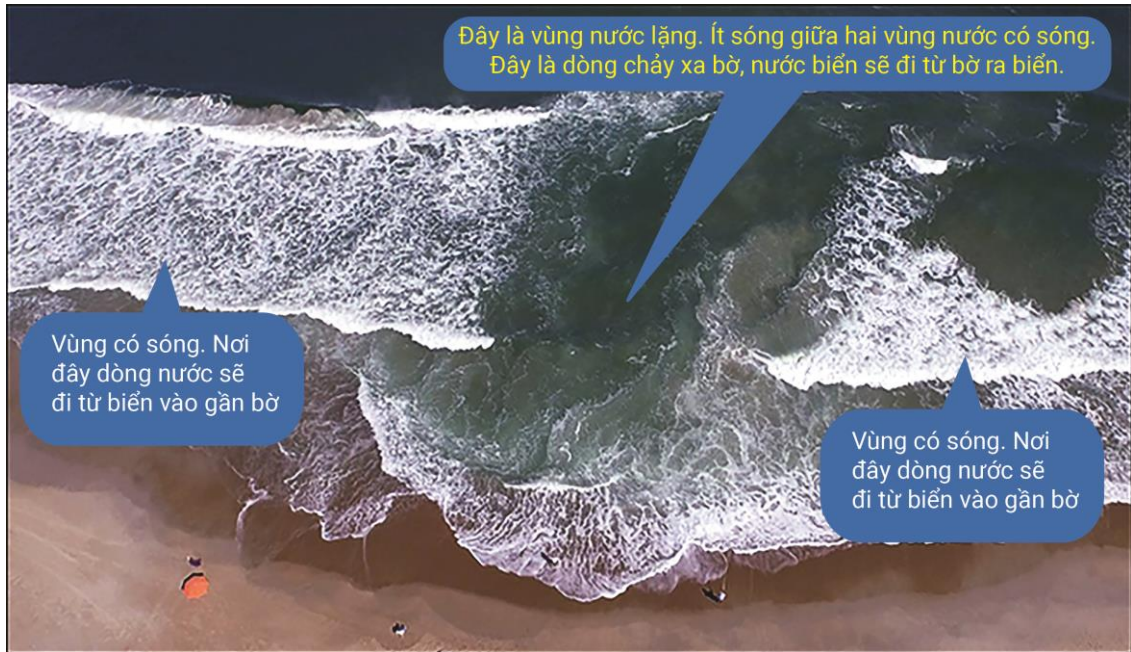
Mặt nước nơi có dòng chảy xa bờ thường lặng, ít sóng nên thường làm cho người ta hiểu lầm đó là nơi an toàn. Người ta sẽ di chuyển sang tắm nơi đó thay vì tắm nơi có biển báo an toàn. Khi người tắm biển bơi vào dòng chảy xa bờ đó, ngay lập tức họ sẽ có thể bị cuốn trôi ra biển.



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



đưa thẳng chúng ta ra biển. Như vậy, vùng có sóng là vùng nước an toàn, còn vùng lặng sóng chính là vùng nguy hiểm.



### **Cách nhận biết dòng chảy xa bờ**

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

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



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

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

## **2. Kỹ năng thoát hiểm khi bị dòng chảy cuốn trôi ra xa bờ**

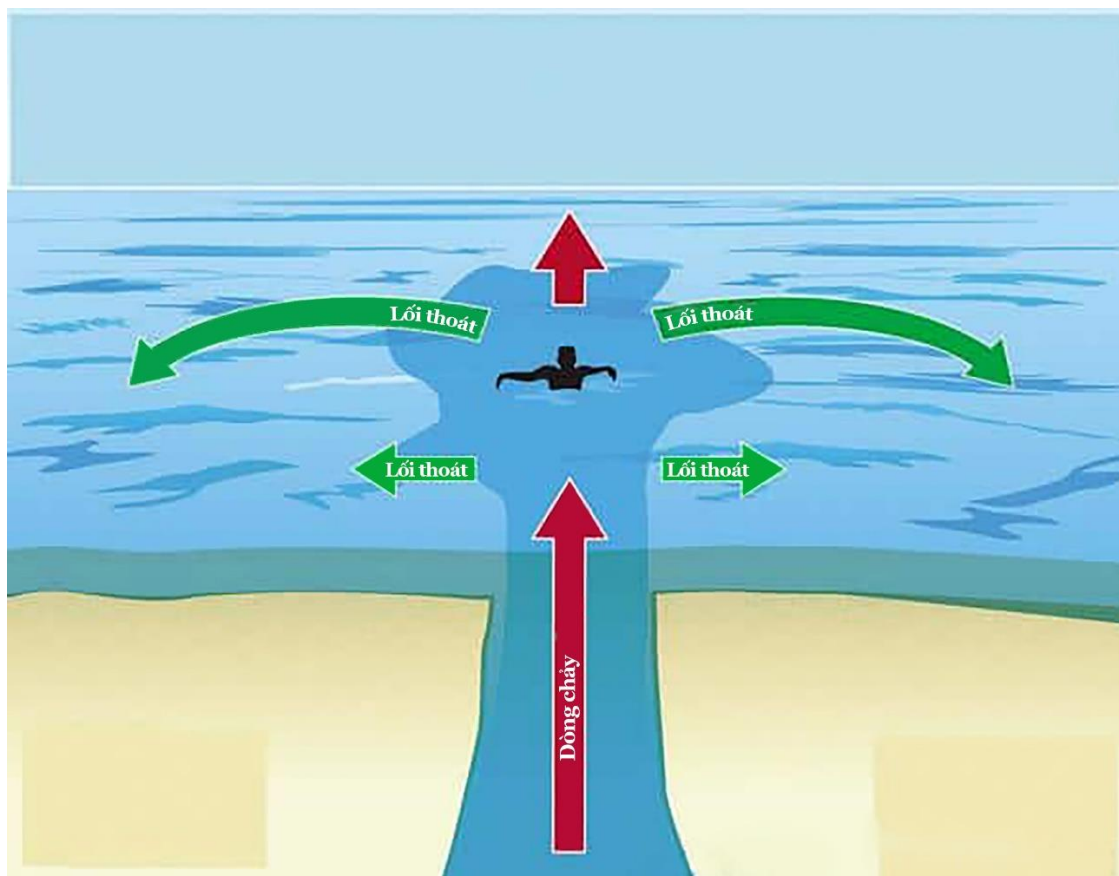
2.1 Đối với những người tắm biển, đặc biệt đối với khách du lịch ở các nơi xa đến tắm biển, do chưa hiểu biết về dòng chảy xa bờ và các đặc điểm của bãi tắm, cho nên cần tìm hiểu các tiêu chuẩn an toàn của một bãi tắm, có thể bằng cách hỏi những người dân địa phương sống xung quanh bãi tắm, các nhân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

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

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

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

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



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

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

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

- (1) Phải thận trọng để mình không phải là nạn nhân tiếp theo của dòng chảy xa bờ.
- (2) Cần tìm ngay đội tuần tra, cứu hộ cứu nạn bãi biển để giúp đỡ những người gặp nạn.
- (3) Nếu không liên lạc được với đội tuần tra cứu hộ cứu nạn bãi biển, thì tìm người biết bơi giỏi hoặc người có kinh nghiệm đi biển nhiều để giúp đỡ cứu hộ người gặp nạn.
- (4) Kêu to nói với nạn nhân về cách bơi thả lỏng, bơi đứng, không hoảng sợ sẽ có người giúp đỡ.
- (5) Nếu có phao cứu sinh thì có thể ném phao xuống biển để hỗ trợ cho nạn nhân.
- (6) Gọi khẩn cấp đến số điện thoại chuyên nghiệp của đội cứu hộ cứu nạn để giúp đỡ.



## Bài 9

# KỸ NĂNG CỨU ĐUỐI

### 1. Bản thân trẻ bị đuối nước

Trẻ cần nhanh chóng thực hiện các hành động sau:

- Kêu cứu thật to.
- Bình tĩnh nín thở để không bị sặc, đợi nước đẩy nổi lên.
- Nếu trẻ biết bơi, thả nổi hay bơi và kêu cứu, hoặc nếu không có ai cứu thì từ từ bơi theo dòng nước để thoát khỏi chỗ xoáy, chỗ sâu và vào bờ. Tùy sức khỏe mà trẻ chọn bơi tự cứu hay bơi ếch, bơi sải.

### 2. Khi nhìn thấy người khác hoặc trẻ em khác bị đuối nước

Bất kể trường hợp nào, khi phát hiện ra bạn mình hoặc ai đó bị ngã xuống nước hoặc đang chơi với giữa dòng nước, trẻ em phải hô hoán, kêu to lên gọi mọi người tới hỗ trợ.

#### a) Cứu hộ bằng gậy

Nếu người bị nạn nằm ngoài tầm với, người cứu hộ cần tìm vật dụng để với đến người bị nạn. Có thể là mảnh vải quần áo hoặc hai mảnh được nối với nhau, một cây gậy, mái chèo, cần câu, khúc gỗ, nhánh cây hoặc bất cứ vật gì ở gần đó mà bạn có thể sử dụng để với tới người bị nạn.



#### Trình tự giải cứu

- Nói chuyện hay la hét để người bị nạn bình tĩnh và trấn an.
- Chọn vật trợ giúp để cứu hộ và nằm xuống, cố gắng neo mình sang một bên.
- 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 đưa người bị nạn ra khỏi nước, đánh giá tình hình phản ứng của họ, xoa dịu và trấn an họ và bảo vệ họ khỏi các yếu tố khác.

#### b) Ném thiết bị trợ nổi

Khi người bị nạn ở quá xa không với tới được, người cứu hộ có thể ném vật có thể nổi đến chỗ người bị nạn. Có thể là vòng phao cứu sinh hoặc thiết bị khác được thiết kế để giải cứu dưới nước hoặc có thể là những vật nổi được trên nước. Có thể là quả bóng đá, can lớn, chai lớn hoặc một hộp đựng thực phẩm bằng nhựa lớn. Sẽ khó để người bị nạn bắt được những vật hình tròn như quả bóng hơn, đặc biệt nếu người bị nạn là người bơi kém hoặc đang gặp khó khăn trong nước.





#### Trình tự giải cứu

- Nói chuyện hay la hét để người bị nạn bình tĩnh và trấn an.
- Chọn dụng cụ cứu hộ.
- Hướng dẫn người bị nạn.
- Ném vật cứu hộ để người bị nạn 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 với tới chỗ người bị nạn.

- Giúp người bị nạn lên bờ.
- Tiến hành chăm sóc ngay sau đó.

### c) Ném dây thừng

Nếu người bị nạn ở quá xa không thể với tới, việc ném dụng cụ trợ nổi sẽ giúp người bị nạn nổi được trên nước nhưng không giúp họ bơi được lên bờ. Cuộn và ném dây thừng đến chỗ người bị nạn là một kỹ năng quan trọng cần phải dạy, vì đây là cách hiệu quả nhất để giải cứu người bị nạn một cách an toàn. Nếu có thể, ném dụng cụ trợ nổi trước tiên, điều này sẽ trợ giúp người bị nạn trong khi người cứu hộ đang cuộn dây để ném. Điều quan trọng là không đứng ngay trên rìa khi ném dây ra, để tránh bị kéo xuống nước. Đưa người bị nạn đến nơi an toàn và trong khi họ đang được kéo lên bờ bằng tay, hãy hướng dẫn họ giữ cho đầu nổi trên mặt nước.

Khi cuộn dây trước khi ném, điều quan trọng không để dây bị rối. 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 ra.



Trình tự giải cứu



- Nói chuyện hay la hét để người bị nạn bình tĩnh và trấn an.
- 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.

### **3. Sơ cấp cứu sau khi đã đưa trẻ lên bờ an toàn**

Khi đã đưa trẻ bị đuối nước lên bờ an toàn:

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

- Nếu trẻ bất tỉnh, thở yếu hoặc ngừng thở, ngừng tim: Tiến hành hà hơi thổi ngạt và ép tim ngoài lồng ngực đúng kỹ thuật và kiên trì, không dốc ngược nạn nhân dẫn lưu nước và tuyệt đối không làm thủ thuật Heimlich. Sau khi trẻ hồi tỉnh cần ủ ấm và chuyển cơ sở y tế để theo dõi.

### **4. Một số kỹ thuật sơ cấp cứu ban đầu**

#### **a. Hô hấp nhân tạo**

- Khi trẻ bị ngừng thở nhưng tim còn đập cần phải tiến hành ngay hô hấp nhân tạo cho trẻ.

- Đặt trẻ lên nền cứng (ván cứng, mặt đất), nới lỏng quần áo và các thứ chằng buộc làm cản trở hô hấp.



- Người cấp cứu quỳ hoặc đứng bên trái ngang đầu trẻ. Bàn tay trái đặt sát sau gáy, nâng nhẹ cổ và banh miệng. Bàn tay phải đặt ở trán làm ngửa đầu, ngón cái và ngón trỏ bịt mũi nạn nhân, mở rộng miệng nạn nhân trong lúc hô hấp miệng - miệng.



- Ngẩng đầu hít một hơi thật sâu, cúi đầu áp miệng của mình sát miệng nạn nhân sao cho không có kẽ hở đồng thời mắt nhìn ngực nạn nhân. Dùng sức hà hơi trong phổi mình vào miệng nạn nhân tới khi ngực nạn nhân nhô lên. Sau đó, ngẩng đầu lên hít sâu một hơi để hà tiếp theo. Với trẻ nhỏ tránh thổi quá mạnh làm vỡ phổi.



- Thổi ngắt được thực hiện 20 - 25 lần/phút. Nếu thấy trẻ hồng trở lại hoặc tự thở lại được là tốt.

- Nếu trẻ ngừng thở và không có mạch thì cấp cứu ngừng tuần hoàn (bóp tim) đồng thời với cấp cứu hô hấp

Các bước tiến hành như sau:

*Bước A - Làm thông đường thở:* Là thao tác bước đầu tiên trong kỹ thuật sơ cứu, vì đường thở thông suốt thì mới có thể thở hoặc tiến hành hô hấp nhân tạo.

- Đặt trẻ nằm ngửa, đầu thấp, nghiêng một bên. Kiểm tra đường thở và làm sạch, thông đường thở.

- Nếu thấy có đờm dãi có thể nghiêng đầu trẻ về 1 bên để đờm dãi chảy ra ngoài.

- Nếu có dị vật trong đường thở thì phải làm động tác vỗ lưng hoặc ép bụng, không được thò tay vào miệng để móc dị vật ra.

- Nếu thấy trẻ thở lại (ngực và bụng nhô lên, nghe có tiếng thở) hoặc hà hơi thổi ngạt khí vào phổi được thì biện pháp làm thông đường thở đã có kết quả.

*Bước B - Hỗ trợ hô hấp – Hà hơi thổi ngạt*

- Nếu đã làm thông đường thở bằng các động tác trên mà trẻ không thở lại thì phải tiến hành hà hơi thổi ngạt và ép tim ngoài lồng ngực.

- Đặt trẻ trên nền cứng, tư thế trung gian hoặc đầu ngửa ra sau. Dùng ngón cái và ngón trỏ của tay giữ đầu trẻ bịt mũi trẻ lại. Sau đó thổi ngạt miệng - miệng.

- Mắt nhìn ngực trẻ, miệng thổi ngạt cho tới khi ngực trẻ nhô lên

- Ngừng thổi và giữ miệng trẻ mở để khí từ phổi của bé thoát ra ngoài.

- Thổi 5 lần liên tục ở nhịp thổi ngạt đầu tiên.

- Kiểm tra xem trẻ có mạch không

Nguyên tắc thổi ngạt :

- Phải thổi chậm, áp lực thấp

- Vừa thổi vừa quan sát lồng ngực

- Ngực trẻ phải nhô lên khi thổi ngạt

- Không thổi quá mạnh làm khí vào dạ dày, hoặc vỡ phế nang.

- Tần số thổi ngạt:

+ Đối với trẻ sơ sinh khoảng 30 lần/phút

+ Đối với trẻ nhỏ thổi ngạt mỗi 3-5 giây một lần, khoảng từ : 12 - 20 lần/phút;

+ Đối với trẻ lớn: 12 – 20 lần/phút.

### **b. Hỗ trợ tuần hoàn - Ép tim ngoài lồng ngực**

- Khi trẻ bất tỉnh, không thở, không sờ được mạch cảnh, mạch bẹn phải ép tim ngoài lồng ngực kết hợp với hà hơi thổi ngạt ngay. (C-A-B: ép tim ngoài lồng ngực – khai thông đường thở - hỗ trợ hô hấp)

- Đặt trẻ nằm trên nền phẳng và cứng, cổ thẳng, đầu ngửa ra sau. Bộc lộ vùng ngực. Người cấp cứu đứng hoặc quỳ ngang ngực bên trái trẻ. Hai gốc bàn tay chồng lên nhau, đặt trên chỗ nối 2/3 trên với 1/3 dưới của xương ức. Dùng sức mạnh 2 tay và cả người ấn mạnh xuống ép xương ức ra sau (cánh tay phải thẳng xuống phía gốc bàn tay, không gấp khuỷu tay) sao cho di chuyển xương ức lên xuống 3-4 cm. Bàn tay và ngón tay không di chuyển và không được nâng lên xuống khi ép tim. Không được ép lên sườn nạn nhân vì có thể làm gãy xương, vỡ gan, vỡ lách,...

- Với trẻ từ 10 đến 15 tuổi: chỉ dùng một bàn tay để ép. Trẻ bé hơn chỉ cần dùng sức bóp của hai tay hoặc hai ngón tay. Ấn sâu xuống xương ức khoảng 4-5 cm. Số lần ép: khoảng 100-120 lần trong 1 phút. Cứ 30 nhịp ép tim thì thực hiện 2 lần thổi ngạt nếu 1 người cấp cứu, nếu có hơn 1 người thì thay phiên nhau sau mỗi 2 phút cấp cứu liên tục. Trong lúc ép tim, một người sờ mạch bẹn nếu có mạch tức là động tác ép tim có hiệu quả, cần tiếp tục cho tới khi tim đập trở lại.

- Với trẻ trên 15 tuổi: áp dụng kỹ thuật cụ thể như sau:

+ Vị trí: Hai khoát ngón tay trên hõm ức dưới.

+ Kỹ thuật: Hai bàn tay chồng lên nhau. Dùng gót bàn tay dưới đặt lên điểm ép tim ấn xuống khoảng 4-5cm, không quá 6cm.

+ Tần số ép tim: 100-120 lần/phút.

+ Tỷ lệ ép tim: ép tim 30 lần và thổi ngạt 2 lần nếu 1 người cấp cứu, nếu có hơn 1 người thì thay phiên nhau sau mỗi 2 phút cấp cứu liên tục.

+ Nếu lồng ngực nở ra mỗi khi thổi ngạt, sờ thấy mạch mỗi khi ép tim, màu sắc da hồng hơn, có dấu hiệu tự thở, tim đập trở lại thì hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực có kết quả.

**Lưu ý sau khi sơ cứu tại chỗ, cần khẩn trương đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất để tiếp tục theo dõi và xử trí.**

## Bài 10

# PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC TẬP HUẤN HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CHO TRẺ EM

### 1. Xác định đối tượng tập huấn

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

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

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

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

### 2. Xác định mục tiêu, yêu cầu cần đạt được của khoá tập huấn

- *Mục tiêu, yêu cầu chung cho mọi đối tượng:*

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

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

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

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

- *Mục tiêu cụ thể:*

+ *Với cán bộ được đào tạo trở thành giảng viên:*

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

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

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

+ *Với trẻ em tại cộng đồng dân cư, trong các trường học:*

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

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

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

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

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

+ *Với người có trách nhiệm quản lý, giám sát, chăm sóc, bảo vệ trẻ em:*

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

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

### **3. Xác định thời gian, địa điểm tổ chức chương trình tập huấn**

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

- *Đào tạo trở thành giảng viên.*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4. Xây dựng danh mục các nội dung cần chuẩn bị và các điều kiện để tổ chức khoá tập huấn**

*Các nội dung cần chuẩn bị:*

- Giáo án, bài giảng điện tử, tư liệu cần thiết cho bài giảng (tranh ảnh, phim tư liệu, video hướng dẫn của chương trình, tài liệu, số liệu).
- Triệu tập học viên.
- Chuẩn bị giáo cụ: máy chiếu, màn chiếu, máy tính, micro, loa đài, giấy, bút dạ, bút điều khiển slide powerpoint, bảng viết hoặc bảng trắng, thẻ di chuyển để treo, dán các ý kiến của học viên, áo phao, vật nổi, ma nơ canh để thực hành hồi sức cấp cứu, gậy, dây thừng....
- Đảm bảo âm thanh, ánh sáng cho lớp học
- Bàn, ghế, nước uống, đồ ăn giữa giờ (nếu làm nửa ngày).
- Dự kiến nguồn nhân lực tham gia khoá tập huấn như ban tổ chức, giảng viên, trợ giảng.
- Dự kiến nguồn kinh phí cần thiết cho khoá tập huấn.
- Xác định các chủ thể cần phối hợp để tổ chức khoá tập huấn thành công và trao đổi, thống nhất với các chủ thể về quyền lợi, trách nhiệm, nghĩa vụ, đối tượng, nội dung, hình thức, phương pháp, thời gian, địa điểm, các điều kiện bảo đảm cho khoá tập huấn.
- Dự kiến thời gian phù hợp (ngày, giờ), địa điểm tập huấn (trong nhà, ngoài trời). Lưu ý cần kiểm tra thông tin dự báo thời tiết vào thời điểm dự kiến tổ chức, tránh trùng lặp với các sự kiện lớn khác của địa phương.
- Xây dựng kế hoạch và trình lãnh đạo có thẩm quyền phê duyệt.

#### **5. Xây dựng kế hoạch tập huấn**

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

Nội dung bản Kế hoạch:

- Tên kế hoạch: “Tập huấn Kỹ năng an toàn trong môi trường nước dành cho...”.
- Mục đích, yêu cầu: cần bám sát đối tượng cần tập huấn và mục tiêu cần đạt được của khoá tập huấn.
- Nội dung cụ thể của khoá tập huấn: nêu rõ nội dung lý thuyết và thực hành.
- Đối tượng tập huấn: số lượng học viên mỗi khoá và đặc điểm đối tượng tham gia khoá tập huấn cần triệu tập (độ tuổi, nghề nghiệp, mối quan hệ với trẻ em...), tổng số học viên cho chương trình (nếu tổ chức nhiều khoá).
- Thời gian, địa điểm khoá tập huấn: số khoá tập huấn, thời lượng mỗi khoá tập huấn, thời gian cụ thể diễn ra khoá tập huấn. Lưu ý, để chương trình có sự tham gia đầy đủ và

hiệu quả, thời gian tổ chức tập huấn và thời gian ban hành kế hoạch cần đủ dài để các bên sắp xếp công việc, lên kế hoạch tham gia chu đáo.

- Thành lập Ban Tổ chức

- Tổ chức thực hiện

- + Nêu rõ trách nhiệm, phần công việc của các chủ thể tham gia tổ chức khoá tập huấn.

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

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

## **6. Trình tự, phương pháp triển khai chương trình tập huấn:**

### **6.1. Chương trình khai mạc**

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

- Ôn định tổ chức lớp đại biểu, học viên về dự khoa tập huấn.

- Tuyên bố lý do, giới thiệu đại biểu, mục đích của Khóa tập huấn.

- Phát biểu khai mạc của Ban Tổ chức.

- Phát biểu của đại biểu khách mời.

- Chụp ảnh lưu niệm Ban tổ chức, đại biểu khách mời và học viên.

- Thời gian khai mạc: 15-30 phút.

### **6.2. Chương trình tập huấn**

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trọng An (2008), *Tài liệu tập huấn phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em*, dùng cho cán bộ cấp tỉnh, huyện. UNICEF in tại CTy Quảng cáo Liên Minh, Hà Nội.
2. Nguyễn Trọng An (2012), *Cẩm nang phòng tránh đuối nước* - Nhà xuất bản Kim đồng, Hà Nội.
3. Nguyễn Trọng An và Ngũ Duy Anh (2018), *Sổ tay phòng tránh và xử lý tai nạn đuối nước cho trẻ em*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
4. Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội (2008), *Sổ tay kiến thức phòng chống tai nạn thương tích trẻ em*, Tài liệu in, Hà Nội, năm 2008.
5. Cục trẻ em, Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội (2015), *Hướng dẫn phòng chống tai nạn thương tích trẻ em*, Hà Nội.
6. Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em (<http://molisa.gov.vn/vi/Pages/chitiettin.aspx?IDNews=26039>, truy cập ngày 13/2/2019).
7. Trung 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.
8. Ủy ban Thể dục thể thao, Vụ Thể thao quần chúng (2005), *Phổ cập kỹ năng bơi lội cứu đuối cho trẻ em - Lý thuyết và thực hành*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
9. WHO (2008), báo cáo Thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em.
10. WHO (2014), Báo cáo toàn cầu về phòng chống đuối nước, 2014.
11. WHO (2015), Global health estimates 2015.
12. Một số hình ảnh minh họa trong tài liệu được sử dụng từ cuốn *Sổ tay phòng tránh và xử lý tai nạn đuối nước cho trẻ em* và một số website sau: