

Rồng Xanh nổi lên từ nước

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước



3 CÂU CHUYỆN DẠY AN TOÀN NƯỚC CHO TRẺ EM

Tác giả: Garry Seghers, DSTA

Biên dịch: Lương Văn Vui, MEd

Rồng Xanh nổi lên từ nước

*Được biên soạn cho Liên đoàn quốc tế Hiệp hội Giáo viên
Bơi lội như một tài liệu nguồn mở, để chia sẻ kiến thức
nhằm giúp phòng chống đuối nước trên toàn thế giới.*

DẠY AN TOÀN DƯỚI NƯỚC CHO TRẺ EM

Trong năm Giáp Thìn (Rồng Xanh), việc sử dụng hình ảnh này để dạy trẻ em về an toàn dưới nước có vẻ phù hợp.



Tác giả



Garry Seghers, với Chứng nhận Tốt nghiệp Hiệp hội Giáo viên Bơi lội (DSTA) Anh quốc, là Giám đốc Kỹ thuật của Công ty Bơi lội & Cứu sinh Việt Nam (VSLC). Trước đây ông làm việc cho Hiệp hội Giáo viên Bơi lội (STA) Vương quốc Anh, Gia sư Quốc gia STA và Chuyên gia chính cho Ủy ban Tiêu chuẩn Châu

Âu về “Thiết bị hỗ trợ nổi khi dạy bơi” của Vương quốc Anh. Từ sự nghiệp chuyên sâu trong lĩnh vực Huấn luyện nhân viên cứu hộ, Dạy bơi và Quản lý bể bơi, làm việc cho các cơ quan chính quyền ở London và vùng Đông Nam nước Anh, ông đã đảm nhận chức vụ Cán bộ Phát triển của Hiệp hội Giáo viên Bơi lội vào năm 1995. Sự nghiệp của ông thăng hoa cùng với Hiệp hội, phát triển trình độ chuyên môn về kỹ năng cứu hộ và phát triển chương trình sang lĩnh vực Sơ cứu. Năm 2015, ông được vinh danh với vai trò Giám đốc điều hành của Liên đoàn các Hiệp hội giáo viên dạy bơi quốc tế (IFSTA) và đã đến thăm Ấn Độ,

Rồng Xanh nổi lên từ nước

Malaysia, Singapore, Hàn Quốc và Trung Quốc để quảng bá cho Hiệp hội.

Vào tháng 12 năm 2016, ông được mời tham gia VSLC với vai trò Giám đốc Kỹ thuật sau khi làm việc với tổ chức Hỗ trợ Huế (Hue Help) 4 đợt từ năm 2011 đến năm 2016, huấn luyện hơn 100 giáo viên phổ thông trở thành giáo viên dạy bơi và phát triển, điều hành chương trình đào tạo gia sư bơi lội.

Hiện đang sống “bán nghỉ hưu” ở Đà Nẵng, Việt Nam, ông vẫn đang hỗ trợ Hue Help với Chương trình An toàn dưới nước, và vẫn đang đào tạo giáo viên cho các trường học và gia sư bơi lội.

Garry cũng luyện tập Trần gia Thái cực quyền, và danh hiệu 'Rồng Xanh Nổi Lên Từ Nước' là một chuỗi nổi tiếng từ các bài tập đầy đủ của Thái cực Trần gia.

Giới thiệu

Có ba câu chuyện ngắn về một gia đình rồng, diễn ra ở bể bơi, trên sông và trên bãi biển cũng như những vấn đề chúng gặp phải khi ở trong và trên nước. Các cuộc giải cứu được hỗ trợ bởi Rồng Xanh và do người bạn của anh là Rồng Cứu hộ thực hiện.

Tiếp theo ba câu chuyện ngắn này là một chương tóm tắt với những bài học quan trọng mà chúng ta có thể đã học được.

Ngoài ra còn có Quy tắc An toàn Nước của Vương quốc Anh với thông điệp quan trọng “Nổi để Sống”.

Một gợi ý dành cho những người giảng dạy về an toàn dưới nước là theo dõi các câu chuyện bằng những minh họa thực tế về cách tiếp cận và vớt người giải cứu, những điều này có thể được thực hiện trong lớp học/trên cạn, hoặc tại bể bơi hoặc địa điểm bơi quen thuộc của họ. Có một chương cuối cùng với một số gợi ý về kịch bản giải cứu sau khi trẻ đã học được các kỹ năng.

Chương 1

Tại bể bơi



Có hai con rồng đang ngồi bên một bể bơi ở Đà Nẵng, Rồng Xanh nói với bạn mình là Rồng Cứu hộ: “Hôm nay trời đẹp quá, tôi nghĩ mình sẽ đi bơi.”

Xa hơn dọc theo bờ hồ bơi có ba chú rồng con; một chú rồng nhỏ bị hai bạn nó đẩy xuống nước, nhưng nước quá sâu nên nó chìm xuống rồi hoảng hốt ngoi lên. Hai người bạn của nó thấy nó gặp rắc rối và nhảy xuống cứu nó.



Nhưng họ cũng là những người bơi yếu và bắt đầu lúng túng trong nước.



Lúc đó Rồng Xanh đang bơi trong hồ. Khi nổi lên khỏi mặt nước Rồng Xanh nhìn thấy ba chú rồng nhỏ đang gặp nguy kịch; anh ấy bơi rất giỏi nhưng không phải là người cứu hộ dưới nước. Khi đến gần những chú rồng con, anh ấy đã gọi to hết mức có thể với người bạn nhân viên cứu hộ

ở bên hồ bơi để đến giúp giải cứu những chú rồng con này.



Rồng Xanh nổi lên từ nước

Rồng Xanh nói to với các chú rồng con: “Bình tĩnh, đá chân, nằm ngửa trên nước. Nhân viên cứu hộ đang đến giải cứu các bạn.”

Rồng Cứu hộ nghe thấy tiếng kêu cứu của bạn mình liền bay dọc theo bờ hồ để giúp đỡ những chú rồng con. Khi đến nơi, Rồng Cứu hộ nhận ra vấn đề và dùng gậy cứu hộ của mình để cứu ba con rồng nhỏ. Nó hét lên: “Nắm lấy gậy của tôi bằng cả hai tay.”



Sau khi bọn rồng con được giải cứu, nhân viên cứu hộ giải thích về mối nguy hiểm khi đẩy người khác xuống nước. Anh ta cũng đưa ra lời khuyên an toàn về phía sâu và phía cạn của bể bơi, cũng như các quy tắc, quy định của bể bơi. Ba chú rồng con và mẹ của chúng chăm chú lắng nghe và hứa sắp tới sẽ để ý các biển báo ở bể bơi và tuân thủ đúng nội quy bể bơi.



Chương 2

Bên bờ sông



Trong lúc hai con rồng đang đi bộ dọc bờ sông, Rồng Xanh nói với bạn mình là Rồng Cứu hộ: “Hôm nay trời đẹp quá, tôi nghĩ lát nữa tôi sẽ đi bơi.”

Xa xa dọc bờ sông, có ba chú rồng con đang chèo ván cùng cha của chúng.



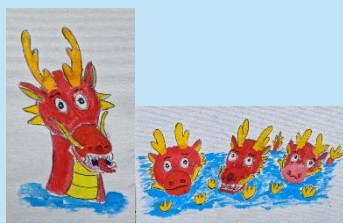
Đột nhiên một làn sóng từ một chiếc thuyền đi ngang qua xuất hiện đánh bật những chú rồng con và cha chúng khỏi ván và rơi xuống nước, mấy chú rồng con hoảng sợ khi tắm ván trôi ra xa.



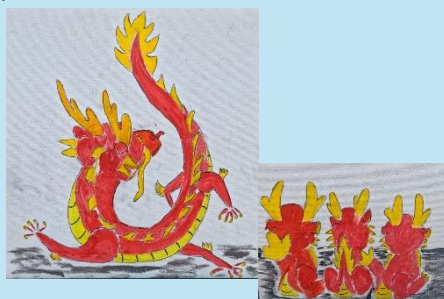
Rồng Xanh và Rồng Cứu hộ đi cùng nhìn thấy ba chú rồng con và cha chúng đang gặp rắc rối; Rồng Xanh bơi rất giỏi nhưng không phải là người cứu hộ dưới nước. Khi họ đến gần những con rồng đang hoảng sợ, Rồng Cứu hộ nói với bạn mình: “Hãy lấy chiếc phao cứu sinh, tôi có sợi dây có thể dùng để giải cứu bọn rồng nhỏ, bạn hãy ném chiếc phao cứu sinh ra cho ông bố.”

Rồng Xanh nổi lên từ nước

Rồng Cứu hộ hét lên với mấy chú rồng con: “Bình tĩnh, đá chân, nằm ngửa ra, nắm lấy sợi dây này.” Trong khi đó Rồng Xanh lấy chiếc phao cứu sinh ra khỏi giá đỡ và ném nó ra ngoài để giải cứu rồng bố, anh hét to: “Hãy bình tĩnh, đá chân, nắm lấy chiếc phao và bơi đến chỗ tôi.”



Khi đã an toàn, Rồng Cứu hộ đã giải thích về sự nguy hiểm của dòng nước chảy xiết và đưa ra lời khuyên an toàn về việc mặc áo phao khi chèo thuyền vì rất dễ bị rơi xuống nước. Ba chú rồng con và rồng bố chú chăm chú lắng nghe và hứa sau này sẽ mặc áo phao.



Chương 3

Ở bãi biển



Hôm nay hai bạn rồng đang ngồi trên bãi biển Đà Nẵng nhìn mọi người vui đùa dưới nước, Rồng xanh nói với Rồng Cứu hộ bạn mình: “Hôm nay trời đẹp quá, tôi nghĩ mình sẽ đi bơi.”



Dọc theo bãi biển, ba chú rồng con mặc áo phao đang chơi đùa với một chiếc thuyền bơm hơi mà không biết rằng gió

đang thổi chúng về phía dòng nước xa bờ và chúng đang trôi xa hơn ra biển.



Đột nhiên mẹ của chúng nhận ra rằng ba con rồng nhỏ của mình đang trôi ra biển, bà bắt đầu hoảng sợ và hét lên kêu cứu.

Khi đó Rồng Xanh nổi lên khỏi mặt nước, nghe thấy tiếng kêu cứu của bà mẹ và nhìn thấy ba chú rồng con ở đằng xa; anh ta là một tay bơi rất giỏi, nhưng không đủ sức để bơi ngược dòng nước xoáy.



Vì vậy, anh ấy đã gọi lớn (như loài rồng có thể) để người

Rồng Xanh nổi lên từ nước

bạn cứu hộ của mình trên bãi biển đến giúp giải cứu những chú rồng con này.

Rồng Cứu hộ nghe thấy tiếng kêu cứu của bạn mình và nhanh chóng bơi ra để giúp đỡ những chú rồng nhỏ. Khi đến nơi, Rồng Cứu hộ chuyển ống cứu hộ (phao cứu hộ) của mình cho ba chú rồng nhỏ, bảo chúng: “Hãy bình tĩnh và giữ chặt.” Rồng Cứu hộ bơi qua dòng nước về phía sóng để lướt trở lại bờ biển kéo theo những con rồng nhỏ phía sau anh ta.



Khi vào bờ, nhân viên cứu hộ giải thích về sự nguy hiểm của gió và việc chơi thuyền bơm hơi; dòng chảy xa bờ là gì và đưa ra lời khuyên an toàn khi chơi trên biển. Ba chú rồng con và mẹ chúng chăm chú lắng nghe. Nhân viên cứu

Rồng Xanh nổi lên từ nước

hộ kết thúc bài nói chuyện của mình và khen ngợi ba chú rồng con vì đã mặc áo phao.



Chương 4

Chúng ta học
được gì từ
những câu
chuyện này?



1. Tuân thủ nội quy bể bơi.
2. Không bao giờ đẩy ai xuống nước.
3. Đừng bao giờ nhảy xuống nước để cứu bạn bè.
4. Nếu bị chìm dưới nước hãy nhớ giữ bình tĩnh (đừng hoảng sợ), đá chân và cố gắng nổi bằng lưng (nằm ngửa trên nước).
5. Người bơi yếu nên mặc áo phao ở vùng nước mở (sông, biển).
6. Trình tự cứu hộ an toàn là:
 - a. Nói chuyện
 - b. Tiếp cận với sự trợ giúp (Sào cứu hộ)
 - c. Ném vật trợ giúp (Phao cứu sinh)
 - d. Ném dây thừng
 - e. Bơi với vật trợ giúp nổi (Ổng cứu hộ)
7. Biết khả năng bơi lội của bản thân, không mạo hiểm và tự đặt mình vào nguy hiểm.
8. Biết cách nhận sự giúp đỡ.
9. Luôn nghe/tuân theo lời khuyên an toàn từ nhân viên cứu hộ.
10. Luôn đi bơi cùng người lớn để được chăm sóc.

Chương 5

Quy tắc An toàn nước



1. Phát hiện mối nguy hiểm

Nước có thể trông an toàn nhưng lại có thể nguy hiểm; học cách phát hiện và tránh xa những nguy hiểm. Bạn có thể bơi giỏi trong hồ bơi ấm áp trong nhà, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn có thể bơi ở vùng nước thoáng, nơi có thể lạnh và tiềm ẩn những nguy hiểm. Luôn để ý những lá cờ và biển báo đặc biệt có thể cảnh báo bạn về những nguy hiểm.

2. Đừng đi bơi một mình

Trẻ em phải luôn ở bên người lớn chứ không phải ở một mình. Người lớn có thể chỉ ra những nguy hiểm và biết cách giúp đỡ nếu có người gặp rắc rối.

3. Học cách giúp đỡ

Trong trường hợp khẩn cấp nếu bạn phát hiện ai đó đang gặp nguy hiểm, hãy gọi ngay Số điện thoại

Rồng Xanh nổi lên từ nước

Khẩn cấp quốc gia và yêu cầu trợ giúp. Đừng bao giờ nhảy xuống nước để cố gắng cứu hộ, thay vào đó hãy tìm thứ gì đó nổi và ném nó cho người bị rơi xuống – luôn đợi dịch vụ cấp cứu đến.

4. Học cách sống sót – Nổi để Sống

Nếu bị ngã xuống nước hoặc mệt mỗi lúc đang bơi, hãy luôn bình tĩnh, nổi ngửa và kêu cứu.



Chương 6

Kịch bản giải cứu

(4-5 người thành 1 đội)

MỘT

1. Thay phiên nhau cứu hộ; người cứu hộ quay lưng lại với nước để bắt đầu.
2. Giáo viên đưa ra hai trường hợp nạn nhân và lựa chọn phương tiện cứu hộ.

HAI

1. Hai người thay phiên nhau làm người cứu hộ, làm việc theo đội, quay mặt ra khỏi nước để bắt đầu.
2. Giáo viên đưa ra hai hoặc ba nạn nhân và lựa chọn phương tiện cứu hộ.

Nạn nhân có thể là:	Phương tiện cứu hộ là:
1. Người bơi yếu	1. “Ống mỳ”
2. Bị chuột rút	2. Gậy/Sào
3. Bị thương ở tay hoặc cánh tay	3. Bóng
4. Họ cũng có thể quay mặt đi khỏi người cứu hộ	4. Hộp đựng/Bình hô hấp
5. Một người có thể ở gần và người kia có thể ở xa hơn	5. Dây thừng

Kế hoạch hành động

1. Dừng lại và quan sát
2. Quyết định phải làm gì
3. Nói to/hét với nạn nhân
4. Thực hiện cứu hộ
5. Chăm sóc và hỏi
 - a. Bạn có ổn không?
 - b. Có ai đi cùng bạn không?
 - c. Bạn có uống nước không?
6. Gọi Cấp cứu 115 nếu cần thiết.



Rồng Xanh nổi lên từ nước

Rồng Xanh nổi lên từ nước

