

Giải thưởng Giải cứu Rồng Xanh



3 CÂU CHUYỆN DẠY AN TOÀN NƯỚC CHO TRẺ EM

Tác giả: Garry Seghers, DSTA

Biên dịch: Lương Văn Vui, Med

Cứu hộ viên: _____

Được biên soạn cho Hiệp hội Giáo viên Bơi lội Quốc tế 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, Malaysia, Singapore, Hàn Quốc và Trung Quốc để quảng bá cho Hiệp hội.

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

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”.

Cuối cùng là Đề án Giải thưởng Rồng Xanh.

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.



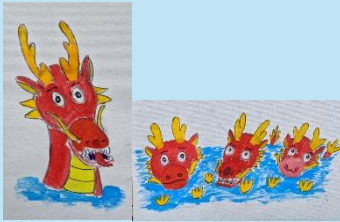
Đột nhiên một làn sóng từ một chiếc thuyền đi ngang qua xuất hiện đánh bật những chú rồng con và cha chúng khỏi ván và rơi xuống nước, mấy chú rồng con hoảng sợ khi tắm ván trôi ra xa.



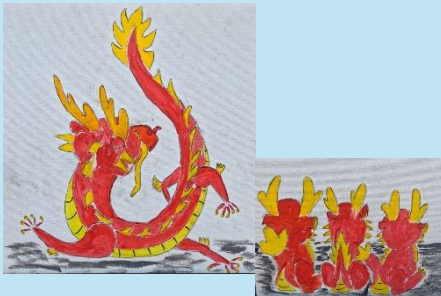
Rồng Xanh và Rồng Cứu hộ đi cùng nhìn thấy ba chú rồng con và cha chúng đang gặp rắc rối; Rồng Xanh bơi rất giỏi nhưng không phải là người cứu hộ dưới nước. Khi họ đến gần những con rồng đang hoảng sợ, Rồng Cứu hộ nói với bạn mình: “Hãy lấy chiếc phao cứu sinh, tôi có sợi dây có thể dùng để giải cứu 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 mở, 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 Khẩn cấp quốc gia và yêu cầu trợ giúp. Đừng bao giờ nhảy xuống nước để cố gắng cứu hộ, thay vào

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

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

Giải thưởng Giải cứu Rồng Xanh



Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
Đồng_Cấp 1		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của: Rồng xanh nổi lên từ nước – Chương 1 - Tại bể bơi		
Bơi tự do 1 chiều rộng hồ ☐	Nổi với sự trợ giúp trong 30 giây ☐	Nói và hét: “đá chân” giải cứu ☐
Bơi ngửa 1 chiều rộng hồ ☐	Chạy nước với sự trợ giúp trong 30 giây ☐	Được một “ống mì” giải cứu ☐
Bơi ếch 1 chiều rộng hồ ☐	Nhấc một vật lên từ dưới cùng của đầu nòng ☐	Được một quả bóng giải cứu ☐
	Bơi ngửa sinh tồn 1 chiều rộng ☐	Được cứu nhờ một sợi dây ☐
	Xuống nước từ bên cạnh, lấy dụng cụ hỗ trợ và hiển thị vị trí 'HELP' trong 30 giây, sau đó trèo ra ngoài mà không cần trợ giúp ☐	

Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
---------	----------	--------

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

Bạc_ Cấp 2		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của: Rồng xanh nổi lên từ nước – Chương 2 – Bên bờ sông		
Bơi tự do 1 chiều dài hồ	Nổi mà không cần trợ giúp trong 30 giây	Thực hiện tiếp cận cứu nạn bằng “Ống mì” với sự hỗ trợ của đối tác
Bơi ngửa 1 đoạn	Chạy nước mà không cần dụng cụ hỗ trợ trong 30 giây	Ném bóng 3m cứu người bị nạn
Bơi ếch 1 đoạn dài	Chọn một vật lên từ dưới lên ở giữa	Ném dây 3m cứu người bị nạn
	Bơi ngửa sinh tồn 1 chiều dài	Giải thích cách chăm sóc nạn nhân và nhận trợ giúp
	Thực hiện động tác nhảy gọn xuống vùng nước sâu, đứng dưới nước trong 10 giây trong khi tìm kiếm sự trợ giúp, bơi đến chỗ trợ giúp và nổi theo nhóm trong 30 giây	

Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
---------	----------	--------

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

Vàng_Cấp 3		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của: Rồng xanh nổi lên từ mặt nước – Chương 3 – Ở bãi biển		
Bơi tự do 2 chiều dài hồ ☐	Nổi không cần trợ giúp trong 1 phút ☐	Tự mình thực hiện việc tiếp cận bằng Noodle ☐
Bơi ngửa 2 đoạn ☐	Chạy nước và làm theo hướng dẫn trong 1 phút. ☐	Ném bóng 5m cứu người bị nạn ☐
Bơi 2 chiều dài hồ-Bơi ếch ☐	Nhấc một vật lên từ đáy vực sâu ☐	Ném dây 5m cứu người bị nạn ☐
	Bơi 1 bơi ngửa sinh tồn dài và 1 bơi ếch ☐	Trình bày cách kiểm tra nạn nhân nếu họ ngã xuống và đặt vào vị trí hồi phục ☐
	Thực hiện 'quả bom' xuống hồ bơi, đập nước trong 15 giây, lặn xuống mặt nước dưới dây cứu sinh và nổi theo nhóm ở tư thế 'Huddle' với dây cứu sinh, sau đó tất cả leo ra ngoài và ở lại thành một nhóm ☐	

Lưu ý: yêu cầu giáo viên đánh dấu vào các ô cho bạn.
Để đạt được cấp độ bạn phải hoàn thành:

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

- Ít nhất 2 nhiệm vụ từ phần Bơi lội
- Ít nhất 3 nhiệm vụ từ phần Sống sót
- Ít nhất 4 nhiệm vụ từ phần Cứu hộ
- Tham gia hoạt động của Nhóm



Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

Giải Đồng cấp 1 Giáo viên: _____ Ngày: _____	
Giải Bạc cấp 2 Giáo viên: _____ Ngày: _____	
Giải Vàng cấp 3 Giáo viên: _____ Ngày: _____	

Nếu bạn sử dụng liệu này, vui lòng thông báo cho tác giả vì tác giả muốn nhận bất kỳ phản hồi hoặc nhận xét nào nhằm giúp ngăn ngừa nạn đói nước trên toàn thế giới:

garry.seghers@outlook.com

Rồng Xanh Nổi lên từ Nước

