



Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

CÂU LẠC BỘ BƠI LỘI VÀ CỨU HỘ RỒNG ĐÀ NẴNG

GIÁO DỤC AN TOÀN NƯỚC CHO TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN



Học sinh: _____

Tác giả: Garry Seghers DSTA

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

Biên soạn cho Liên đoàn Giáo viên dạy bơi quốc tế dưới dạng tài liệu mã nguồn mở để chia sẻ kiến thức nhằm giúp phòng ngừa đuối nước trên toàn thế giới.

Giáo dục

An toàn dưới nước cho trẻ em và thanh thiếu niên

Tác giả



Garry Seghers DSTA hiện là Phó Chủ tịch của Liên đoàn quốc tế Hiệp hội giáo viên dạy bơi (IFSTA) và Giám đốc kỹ thuật của Công ty bơi lội và cứu hộ Việt Nam (VSLC). Trước đây ông làm việc cho Hiệp hội giáo viên dạy bơi Vương quốc Anh trong hơn 20 năm, là Gia sư quốc gia của STA về Đào tạo cứu hộ và Dạy bơi.

Vào tháng 12 năm 2016, ông được mời tham gia VSLC với tư cách là Giám đốc Kỹ thuật sau khi làm việc với tổ chức Hue Help 4 lần từ năm 2011 đến năm 2016, đào tạo hơn 100 giáo viên trường học trở thành giáo viên dạy bơi và phát triển và điều hành chương trình đào tạo giảng viên.

Hiện đã nghỉ hưu bán thời gian và sống tại Đà Nẵng, Việt Nam, ông hiện đang hỗ trợ Hue Help với Chương trình Bơi An Toàn, vẫn đang đào tạo giáo viên trường học và đào

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

tạo huấn luyện viên. Năm 2025, ông được bầu làm Phó chủ tịch IFSTA, vẫn đam mê bơi lội và vừa hoàn thành sự kiện Bơi đại dương 2500 mét tại Đà Nẵng.



Giới thiệu

Sau thành công của câu chuyện “Rừng xanh ngoi lên từ mặt nước” và tin buồn về các vụ đuối nước gần đây khi những thanh thiếu niên có thể đã biết bơi vẫn gặp nguy hiểm – tập sách nhỏ này trình bày các lời khuyên ngắn gọn, hữu ích về an toàn nước cần tuân theo.

Nội dung chính cuốn sách bao gồm: Những điều cần kiểm tra khi bơi ở vùng nước tự nhiên, cách bơi ở sông, cách bơi ở biển và nhận biết dòng chảy xa bờ, cách xử lý khi gặp tình huống đuối nước.

Ngoài ra còn có Quy tắc an toàn dưới nước của Vương quốc Anh với thông điệp quan trọng '**Nổi ngửa để sống**'.

Một gợi ý cho những người dạy về an toàn dưới nước là tiếp tục với các bài trình diễn thực tế về cứu hộ bằng cách với và ném vật nổi, những bài trình diễn này có thể được thực hiện trong lớp học/tình huống trên cạn, hoặc tại hồ bơi hoặc địa điểm bơi bình thường của trẻ. Chương cuối đưa ra một số gợi ý về tình huống cứu hộ sau khi trẻ đã học được các kỹ năng cần thiết.

Phần 1

Những điều cần kiểm tra khi bơi ở vùng nước tự nhiên

Điều quan trọng là phải dừng lại và kiểm tra vị trí của bạn, đặc biệt nếu đây là lần đầu tiên bạn đến địa điểm đó (đây là đánh giá rủi ro).

1. Địa điểm đó có nhân viên cứu hộ trông coi khu vực không? Nếu không, trẻ em địa phương có thường xuyên xuống nước không? Có người bơi khi bạn đến không?
2. Có biển báo an toàn nào hướng dẫn bạn không? Bạn có thể hỏi nhân viên cứu hộ về vị trí hoặc bạn có thể hỏi người dân địa phương nếu không có nhân viên cứu hộ.



Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rừng Đà Nẵng

Những câu hỏi để hỏi nhân viên cứu hộ hoặc người dân địa phương để được tư vấn:

1. Nơi nào là nơi tốt nhất để bơi?
2. Khu vực này có sự thay đổi đột ngột về độ sâu của nước không?
3. Có dốc nông để vào và ra không?
4. Khu vực đó có vật thể nguy hiểm dưới nước không?
5. Địa điểm đó có động vật nguy hiểm (như sứa) không?
6. Nước có bị ô nhiễm không?
7. Gió thổi theo hướng nào?
8. Dự báo thời tiết ở khu vực đó thế nào?



Tôi nên mang theo những gì?

1. Đồ bơi, có thể bạn đã mặc nó rồi.
2. Kem chống nắng giúp bảo vệ làn da của bạn.
3. Mũ bơi, đặc biệt nếu bạn có mái tóc dài.
4. Kính bảo vệ mắt của bạn.
5. Một thiết bị hỗ trợ nổi như phao kéo sẽ giúp bạn dễ được chú ý hơn.
6. Khăn lau dùng khi bạn bơi xong.
7. Nước uống, bạn rất dễ bị mất nước ngay cả khi bơi.
8. Một ít đồ ăn nhẹ, bạn có thể cảm thấy đói sau khi bơi.



Phần 2

Cách bơi ở sông



1. Dòng nước chảy chậm hơn một nửa tốc độ đi bộ? Kiểm tra bằng cách ném một cây gậy xuống nước và cố gắng đi dọc theo nó. Nếu bạn không thể theo kịp cây gậy thì dòng nước chảy quá nhanh đối với bạn.
2. Khu vực hạ lưu có sạch rác thải (rác xây đập ngang sông không)? Đi bộ về phía hạ lưu khu vực bơi để tìm rác thải, mảnh vỡ.
3. Khi vào nước từ bờ sông, nước có vẻ lặng, nhưng khi bạn bơi qua sông, dòng chảy sẽ nhanh hơn và có khả năng đẩy bạn về hạ lưu. Để bơi đến một điểm ở bờ bên kia, bạn sẽ

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

cần bơi chéo ngược dòng để cho phép dòng chảy đẩy bạn về hạ lưu.

4. Khi bơi ở sông, tốt nhất là bạn nên bơi theo hướng ngược dòng trước, nếu bạn thấy mệt, bạn có thể quay trở lại điểm xuất phát bằng cách để dòng nước xuôi dòng hỗ trợ.
5. Bạn nên mặc đồ hỗ trợ nổi hoặc gắn phao kéo khi bơi ở vùng nước thoáng, điều này giúp bạn dễ được người khác chú ý hơn, đặc biệt là khi có những người đi trên nước khác như người chèo xuồng, người chèo ván đứng hoặc thuyền có động cơ.



Phần 3

Ở bãi biển, bơi ở biển



1. Việc kiểm tra tình hình biển luôn rất quan trọng, ngay cả khi bạn thường xuyên bơi ở cùng một địa điểm.
2. Biển đang làm gì, đang tràn vào hay rút ra?
3. Biển có lặng không hay có sóng lớn đang đập vào bờ hoặc xa hơn nữa?
4. Sóng có êm dịu và nhẹ nhàng hay lớn hơn và đột nhiên ập xuống?
5. Khi có sóng ập vào, có khả năng xuất hiện dòng chảy ngược, khiến nước chảy ngược ra ngoài.
6. Nếu bạn thấy mình bị cuốn vào dòng nước xoáy, hãy bình tĩnh, bơi chậm song song với bờ, bơi về phía sóng, sau đó bơi chéo vào bờ, sóng sẽ giúp bạn trở lại bờ. Nếu bạn không chắc chắn nên bơi theo hướng nào, chỉ cần thả nổi và thư giãn và thuận theo dòng chảy, dòng chảy sẽ bắt đầu giảm

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

dần, sau đó bơi song song với bờ và quay trở lại nơi an toàn.

7. Vì vậy, khi bơi ở biển, tốt hơn là bơi song song với bờ, thay vì bơi thẳng ra rồi phải vật lộn để bơi trở lại.



Làm thế nào để phát hiện dòng nước xoáy?



Phần 4

Khi thấy người gặp nạn dưới nước

1. Sự an toàn của bạn là trên hết. KHÔNG nhảy xuống nước để cứu bất kỳ ai.
2. Giữ bình tĩnh và đánh giá tình hình.
3. Những người này giờ không còn là bạn của bạn nữa, họ là kẻ thù của bạn, họ sẽ cố gắng trèo lên đầu bạn để tự cứu mình.
4. Tìm xem có ai khác có thể giúp không, một nhân viên cứu hộ hay một người lớn?
5. Bạn có thể dùng bất cứ thứ gì để vớ tới hoặc ném để cứu người đó không?
6. Tốt nhất là nên có một kế hoạch hành động:

Kế hoạch hành động

1. Dừng lại và nhìn
2. Quyết định phải làm gì
3. Gọi to/cảnh báo người bị nạn
4. Thực hiện cứu đuối
5. Chăm sóc sau đó và hỏi:
 - a. Bạn ổn chứ?
 - b. Có ai đi cùng bạn không?
 - c. Bạn có bị uống nước không?
6. Gọi 115 nếu cần thiết

Phần 5

Quy tắc an toàn nước

1. Phát hiện mối nguy hiểm

Nước có thể trông an toàn nhưng có thể nguy hiểm; hãy học cách phát hiện và tránh xa các mối nguy hiểm. Bạn có thể bơi tốt trong hồ bơi trong nhà ấm áp, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn có thể bơi ở vùng nước ngoài trời, nơi có thể lạnh và ẩn chứa những mối nguy hiểm. Luôn chú ý đến các lá cờ và thông báo đặc biệt có thể cảnh báo bạn về các mối nguy hiểm.

2. Đừng đi một mình

Trẻ em luôn phải ở cùng người lớn, không được ở một mình. Người lớn có thể chỉ ra mối 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 gặp rắc rối, hãy gọi ngay đến Số điện thoại khẩn cấp và yêu cầu giúp đỡ. **Không bao giờ** được nhảy xuống nước để cứu hộ, hãy tìm vật nổi và ném nó cho người bị nạn – hãy luôn đợi dịch vụ khẩn cấp đến.

4. Học cách sống sót – Nổi để sống

Nếu bạn bị ngã xuống nước hoặc cảm thấy mệt mỏi, hãy luôn giữ bình tĩnh, nằm ngửa và hét lên để được giúp đỡ.



Phần 6

Giải Thưởng Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
ĐỒNG_CẤP 1		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của: - Quy định của hồ 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 ☐	

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rừng Đà Nẵng

Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
Bạc_ Cấp 2		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của:– Cách bơi ở 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	

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

Bơi lội	Sống sót	Cứu hộ
Vàng_ Cấp 3		
Trả lời 1 câu hỏi về an toàn dưới nước của:– Ở bãi biển, bơi ở 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 ☐	

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

Lưu ý: yêu cầu giáo viên đánh dấu vào các ô cho bạn.

Để đạt được cấp độ bạn phải hoàn thành:

- 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



Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

Giải Đồng Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng cấp 1	Giáo viên: _____ Ngày: _____
Giải Bạc Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng cấp 2	Giáo viên: _____ Ngày: _____
Giải Vàng Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng cấp 3	Giáo viên: _____ Ngày: _____

Nếu bạn sử dụng tài liệu này, xin vui lòng thông báo cho tác giả vì tác giả muốn nhận bất kỳ phản hồi hoặc bình luận nào để giúp phòng ngừa đuối nước trên toàn thế giới:

garry.seghers@outlook.com

Câu lạc bộ Bơi lội và Cứu hộ Rồng Đà Nẵng

