

PHẠM ANH TUẤN



PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC

10 ĐIỀU NÊN BIẾT



E-Bơi 9.2019

WEBSITE WWW.EBOI.VN

“Vì một Việt Nam không còn trẻ bị đuối nước”

Hotline: 0975978926

www.eboi.vn là nơi phụ huynh và học sinh có thể tìm hiểu
Nội dung chi tiết của “**10 Điều nên biết trong Phòng chống đuối nước**”, gồm:

- 1- Hướng dẫn tổ chức lớp học Phòng chống đuối nước
- 2 - Bộ trò chơi bổ trợ
- 3 - Các bài thơ, bài ca
- 4 - Bộ Trắc nghiệm online đánh giá kết quả học tập

Ngoài ra, phụ huynh và học sinh còn có thể tìm hiểu:

- Kỹ thuật bơi lội cơ bản như bơi ếch, bơi sải, bơi bướm, bơi ngửa
- Cách dạy bơi cho trẻ sơ sinh, mẫu giáo, tiểu học, người lớn
- Kỹ năng thoát hiểm: Đuối nước, cháy nổ, giao thông...



10 ĐIỀU NÊN BIẾT TRONG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC

Một biết Đuối nước - Tại sao?

Hai biết Đuối nước - Nơi Nào xảy ra?

Ba, Bốn biết Nước, biết Ta

Năm là biết cách Thở ra, Thở vào

Sáu biết Lặn / Nổi lên cao



Bảy biết Chuyển động thể nào cho "xinh"

Tám Bơi kiểu Dịch cân kinh

Chín biết cứu bạn, cứu mình khi nguy

Mười hồi sức tim phổi học đi
Phòng chống đuối nước có gì khó đâu

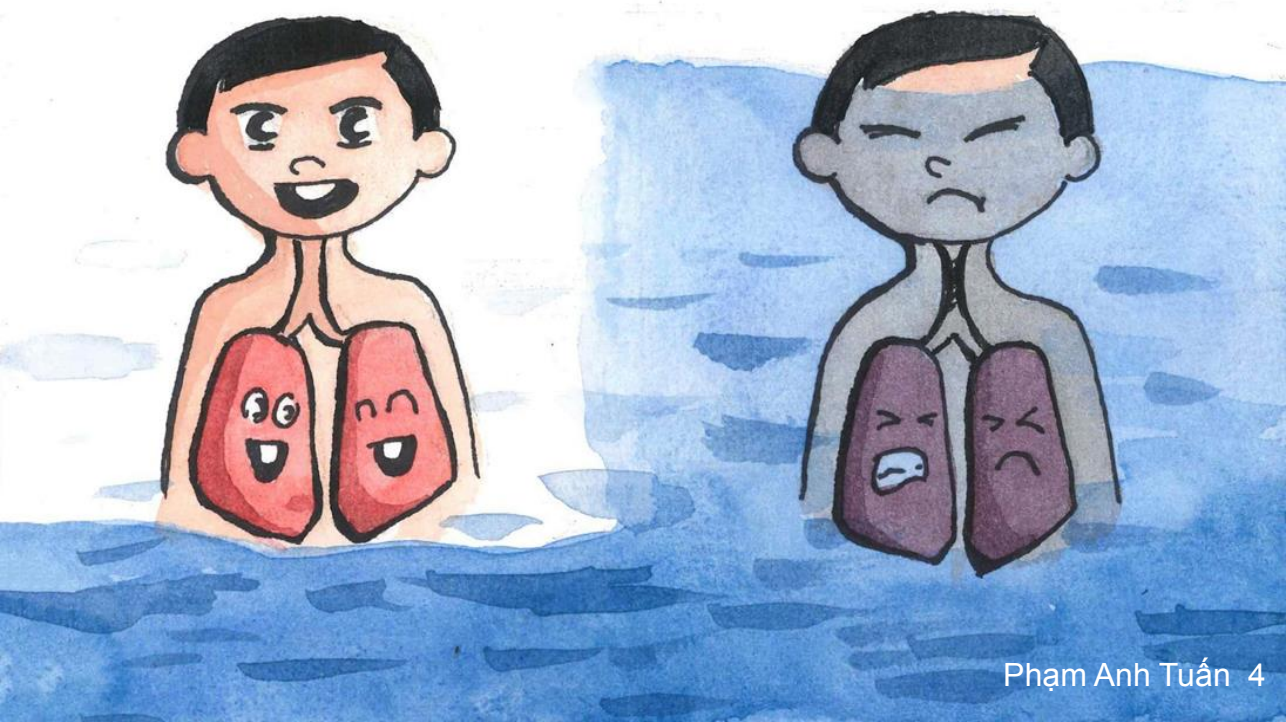


**Học phòng chống đuối nước
Để thấy nguy tránh ngay
Chớ có đại thử sức
Hà Bá bắt có ngày!**

*Đuối nước, bạn hỏi tại sao?
Là đường thở bị nước vào mà thôi
Khí quản co thắt liên hồi
Oxy không có, não thời lâm nguy
Hồi sức tim phổi ngay đi
Cứu mà không kịp còn chi là đời!*

Khi nước hay một chất lỏng lọt vào khí quản làm khí quản co thắt dẫn tới ngạt thở. Ngạt thở lâu, không được cứu kịp thời sẽ chết đuối. **Đuối nước nguy hiểm** vì nó xảy ra thầm lặng. Nạn nhân bị sặc nước, khó kêu cứu.

**Biết bơi mà chủ quan
vẫn có thể bị đuối nước / chết
đuối các em nhé!**



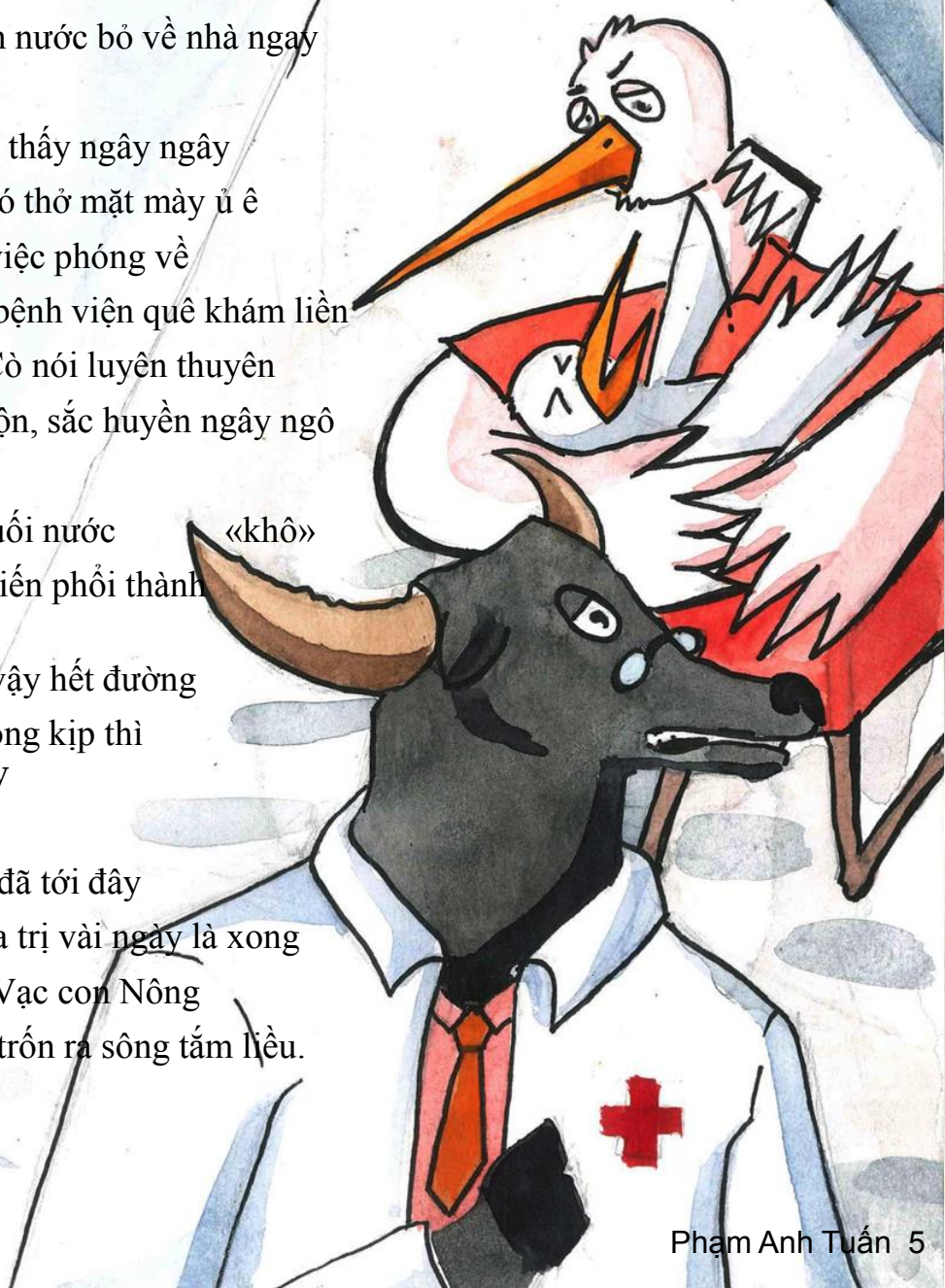
ĐUÔI NƯỚC “KHÔ”

Con cò con vạc con nông
Ba con trốn mẹ tắm sông trưa hè
Cò con ngụp lặn ven đê
Sặc vài ngụm nước bỏ về nhà ngay

Sáng sau, Cò thấy ngứa ngứa
Ho nhiều, khó thở mặt mày ủ ê
Bố Cò nghỉ việc phóng về
Chở Cò vào bệnh viện quê khám liền
Dọc đường Cò nói luyên thuyên
Câu cú lộn xộn, sắc huyền ngây ngô

Bác sĩ bảo đuôi nước «khô»
Nước đọng biến phổi thành
hồ mù sương
Hô hấp như vậy hết đường
Chữa mà không kịp thì
thường là/gay

May nhà Cò đã tới đây
Kịp thời chữa trị vài ngày là xong
Con Cò con Vạc con Nông
Từ nay cách trốn ra sông tắm liền.



Mặt nước hở nguy hiểm

Bé có biết là chi

Là bất cứ mặt nước

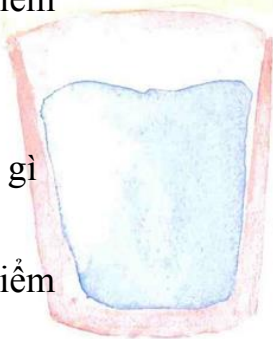
Không được phủ cái gì

Mặt nước hở nguy hiểm

Cho trẻ nhỏ mọi nhà

Nước lọt vào khí quản

Hà Bá khó mà tha



Mặt nước hở nguy hiểm

Có ở bất cứ đâu

Trong nhà hay ngoài ngõ

Non cao hay biển sâu

Mặt nước hở nguy hiểm

To nhất là đại dương

Nhỏ nhất bát đựng nước

Chúng ta chớ coi thường



Trong nhà có
nhiều đồ vật
chứa nước gây
nguy hiểm cho
trẻ

Đuổi nước xảy ra trong nhà, có thể ở:

- Bể cá, xô chậu, máy giặt, bồn cầu, bồn tắm,...
- Chum vại, giếng, hồ đào, ao cá trong vườn nhà,...

Đuổi nước xảy ra ngoài ngõ, có thể ở:

- Bể bơi, ao, chuôm, hồ, đập, đầm, phá, hồ đào xây dựng, ruộng lúa,...
- Mương, ngòi kênh, rạch, sông, suối, biển,...

Đuổi nước ở bể bơi

Nhiều trẻ nơi phố xóm

Mùa hè tới bể bơi

Vui chơi và tập luyện

Thích ơi, thích quá trời

Nhưng mùa hè nóng nực

Bể bơi đông quá đông

Chỉ sợ ý một tạo

Đuổi nước, liệu biết không?

Đã có những trẻ nghịch

Ở bể, bỗng chìm sâu

Mọi người tưởng bé lặn

Biết thì muộn từ lâu

Xin mọi người nhớ nhé

Bể bơi chẳng an toàn

Như người ta vẫn nghĩ

Nên xin đừng chủ quan!



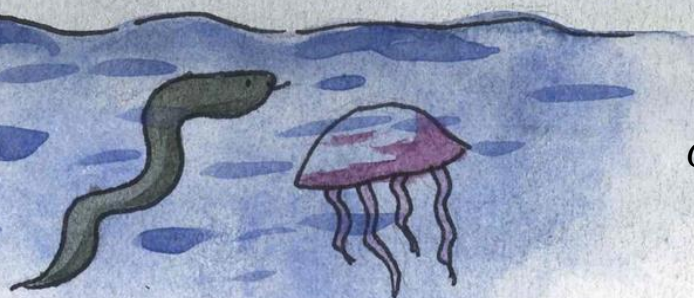
BIẾT NƯỚC ĐỂ SỐNG AN TOÀN VỚI NƯỚC

Là chiến binh ra trận

Phải hiểu rõ kẻ thù

Chống Hà Bá, “Biết nước”

Ta sẽ thoát êm ru



Tác hại của nước là muôn hình vạn trạng:

- Gây đuối nước, chết đuối ngay cả cho những người biết bơi
- Tạo lũ lụt, sóng lớn nhấn chìm làng mạc, nhà cửa, động thực vật
- Là nơi chứa nhiều nguồn bệnh: tai mũi họng, mắt, tiêu chảy, da liễu,...

Ngoài ra, nước có một số đặc tính nguy hại khác:

- Che giấu nhiều cạm bẫy nguy hiểm dưới mặt nước phẳng lặng
- Người rơi xuống từ trên cao xuống nước có thể bị đập nát nội tạng
- Là nơi sinh sống của nhiều loại động thực vật nguy hiểm độc hại
- ...



LỰC ĐẨY NỔI CỦA NƯỚC

Nhà bác học Ác-Si-Mét người Hy Lạp phát hiện ra rằng khi một vật bị nhúng vào chất lỏng thì sẽ bị chất lỏng đẩy thẳng đứng từ dưới lên với một lực có độ lớn bằng trọng lượng của phần chất lỏng mà vật này chiếm chỗ. Lực đó được gọi là lực đẩy Ác-Si-Mét.

Do nước và người “**đặc**” gần như nhau, nên khi rơi vào nước, nếu không vùng vẫy hoảng loạn thì nước sẽ đẩy đầu ta nổi ngay sát dưới mặt nước chứ không chìm ta xuống. Muốn thoát hiểm, cần biết lợi dụng lực đẩy Ác-Si-Mét này.

... Hãy nhớ như in trong tim

Nước dâng chúng ta lên cao

Nước không chìm bạn chìm nếu bạn không cuống lên...

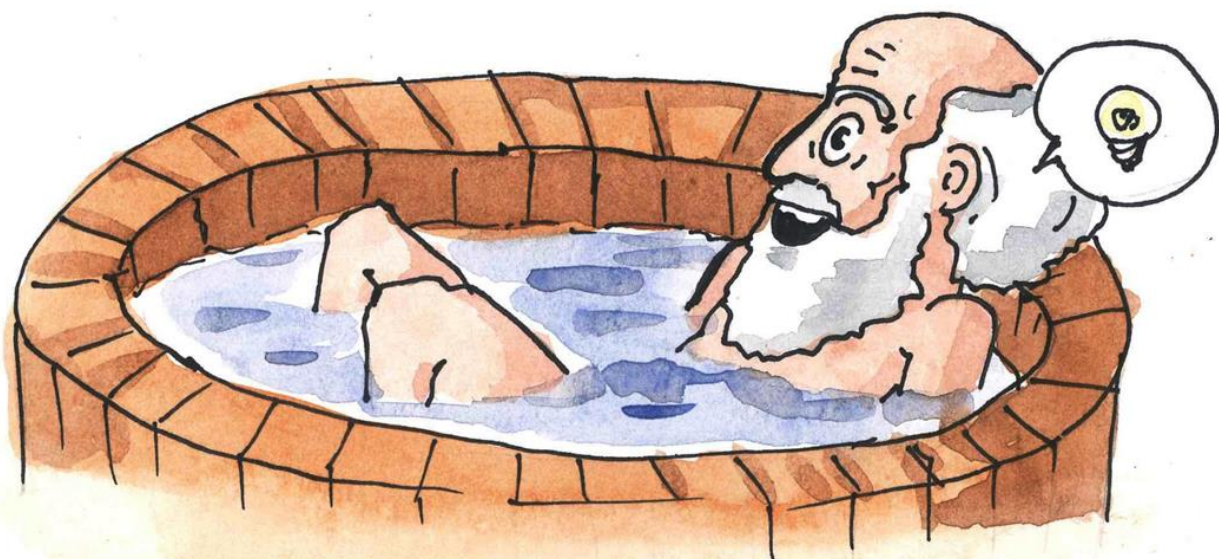
Bơi bơi bơi, tự tin lên hỡi bạn ơi

Bơi bơi bơi tận hưởng thú vui cuộc đời ...

(lời một bài hát)

Ghi nhớ: Bình tĩnh thì nổi – Hoảng loạn thì chìm.

Ác-Si-Mét đã phát hiện lực đẩy nổi của nước khi ngâm mình trong bồn tắm



ĐỀ PHÒNG ĐUỐI NƯỚC BẠN ƠI

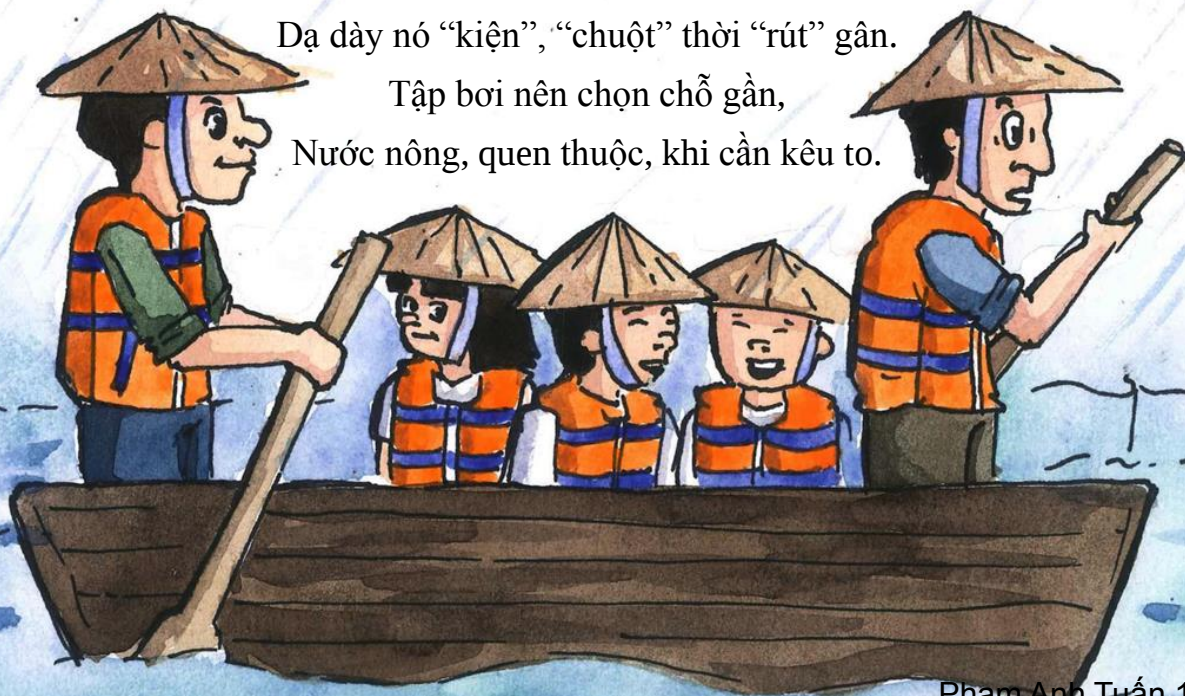
Đề phòng đuối nước bạn ơi,
E-Bơi xin dặn mấy lời sau đây:

**

Chớ lên đò chở quá đầy!
Chớ đi bơi lội giữa ngày bão giông!
Trẻ nhỏ bơi, người lớn trông,
Ao, chuôm rào kín thì không việc gì.
Môi trường sông nước hiểm nguy,
Nơi ấy trẻ nhỏ chớ đi một mình.
Mặt nước bằng phẳng, lặng thình,
Nhưng bao nguy hiểm đang rình đợi ta.
Hố sâu, đất sụp, bùn sa...
Gặp nơi như thế, sẽ là nguy thôi.

**

Ăn no đừng tắm bạn ơi,
Dạ dày nó “kiện”, “chuột” thời “rút” gân.
Tập bơi nên chọn chỗ gần,
Nước nông, quen thuộc, khi cần kêu to.



“Qua sông thì phải lụy đờ”,
Áo phao nên mặc để cho an toàn.
Thì bơi, nhảy cẫng, đùa càn,
Nơi nước sâu, xiết xin ngàn lần không.

**

Gặp người bị nạn nơi sông,
Nếu không bơi giỏi thì không nên liều.
Nhanh chân, nhanh miệng ta kêu,
Gọi người đến cứu là điều khôn ngoan.
Vui chơi nhưng phải an toàn,
Không nhảy xuống nước khi toàn mồ hôi.

**

Để phòng đuối nước bạn ơi,
E-Bơi xin dặn mấy lời như trên.
(**Chú thích:** E-Bơi là Em Bơi)



Ghi nhớ

- Phòng đuối hơn cứu đuối
- Hãy sử dụng **Trí Khôn** để phòng chống đuối nước
- Tuân thủ các biện pháp an toàn khi tham gia giao thông đường thủy
- Hãy học Thở - Lặn/Nổi khi chưa thể học bơi
- Học lợi dụng lực đẩy nổi của nước để thoát hiểm nguy
- **Bình tĩnh thì nổi – Hoảng loạn thì chìm**

Là chiến binh ra trận
Mạnh yếu phải biết mình
Muốn thoát đuối, cũng phải
Biết mình giống chiến binh

Cao nhất trong cơ thể
Là bộ não – **Trí khôn**
Nếu sử dụng nó tốt
Sống sẽ an toàn hơn

Trong nước, mắt nhìn khó
Mở to vẫn lơ mơ
Kính bơi vậy nên có
Để khỏi nhìn lơ mơ

Hà Bá ới, Trí khôn của ta đây!



Mũi, mồm dùng để thở
Chớ cho nước lọt vào
Hai tai mua nút bịt,
Thối tai, dọa ai nào?

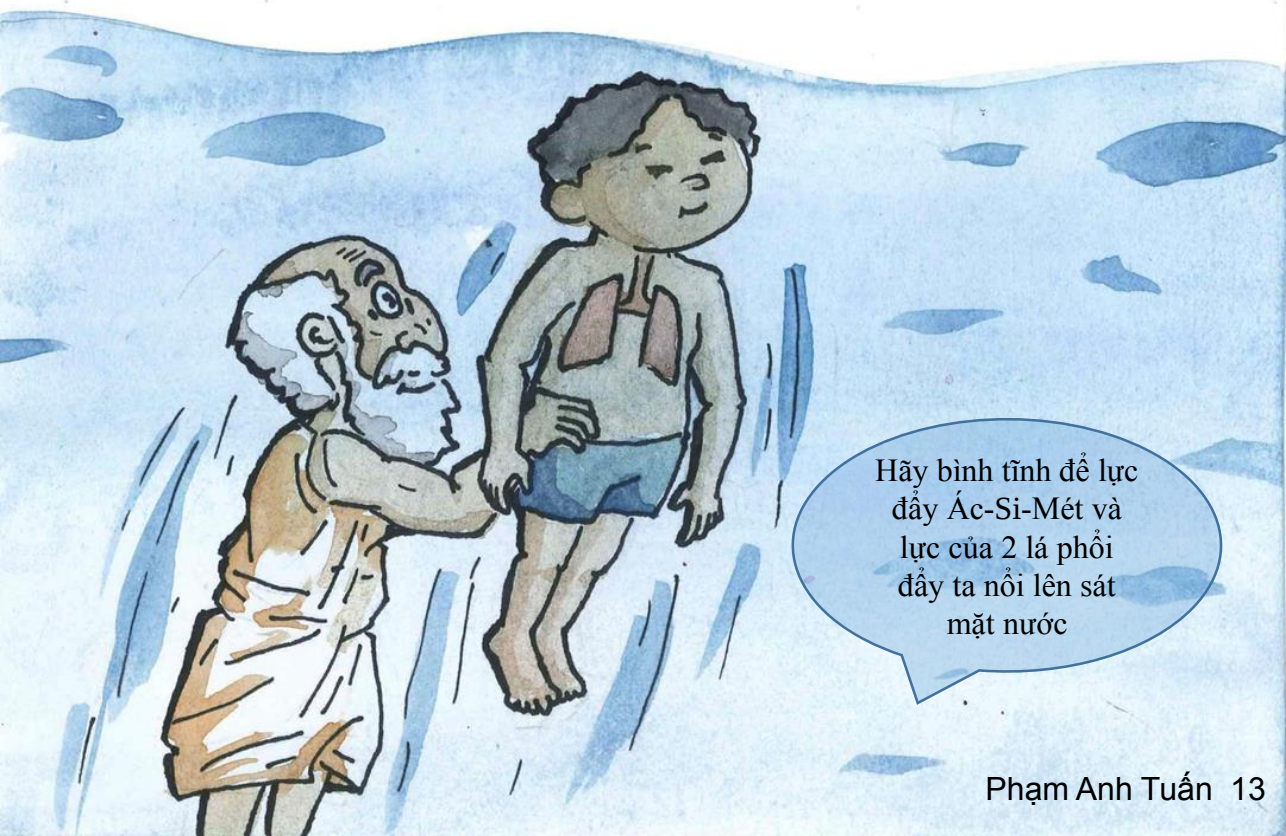
Hai lá phổi trong ngực
Hoạt động tựa phao bơi
Rơi xuống, hãy nín thở
Nước tự đẩy lên thôi

Với chân, tay sẵn có
Đó là bốn mái chèo
Nếu bắt chúng chèo khỏe
“Thuyền” sẽ lướt veo veo

Người vật rơi xuống nước
Đều nhẹ hơn trên bờ
Trôi sông, bè gỗ nặng
Một người kéo ngon ơ

Hệ thống cơ xương khớp
Cần phối hợp nhịp nhàng
Cái hoạt động, cái nghỉ
Đi đâu mà vội vàng?

Là chiến binh ra trận
Mạnh yếu phải biết mình
Muốn thoát đuối, cũng phải
Biết mình giống chiến binh



Hãy bình tĩnh để lực
đẩy Ác-Si-Mét và
lực của 2 lá phổi
đẩy ta nổi lên sát
mặt nước

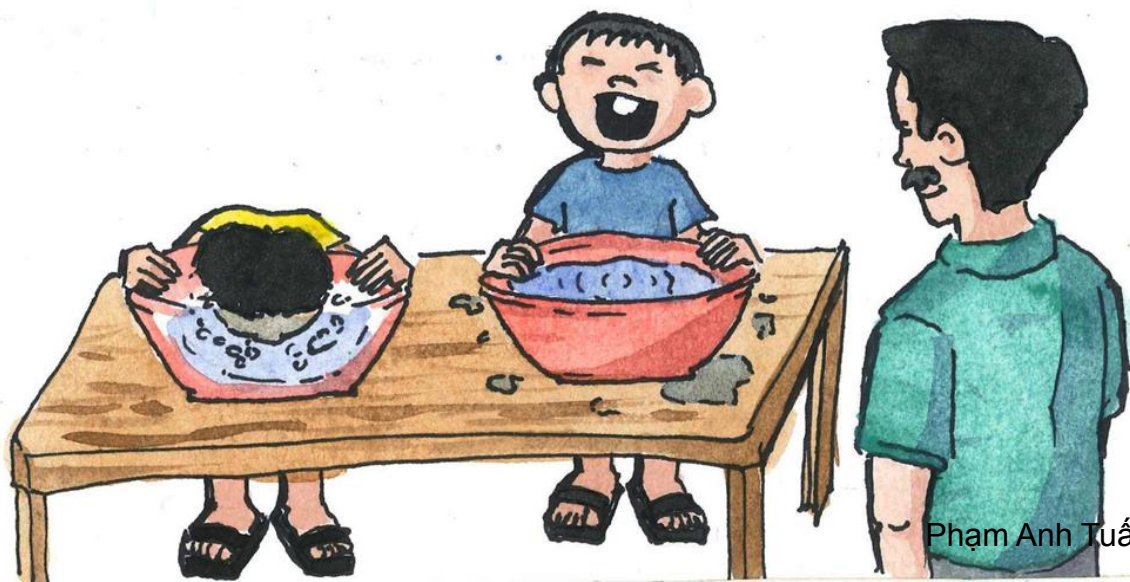
Phải tập thở mới có cơ hội thoát đuối nước

Chỉ thở vào khi đầu ở trên mặt nước còn khi đầu ở dưới mặt nước thì phải nín thở hoặc thở ra.

Muốn thoát đuối, luyện thở
Hãy nhớ kỹ điều này
Không thở được, là ngạt
Là Hà Bá ra tay!

Đầu ngập nước, ta nhớ
Nín thở hoặc thở ra
Mũi, miệng phun bong bóng
Hít vào sắc thành... ma

Trên mặt nước há miệng
Thật to, thở nhanh vào
Nếu vẫn hít bằng mũi
Sắc nước nguy làm sao!



Tập thở chay (không có nước):

- Thở vào bằng miệng - Nín thở
- Thở vào bằng miệng - Ngậm miệng thở ra bằng mũi và ngân ư ư...

Tập thở với nước/dưới nước:

- Phun mưa (thở ra) với cốc nước, tập thở với chậu nước
- Tập thở khi lặn trong phuy nước / trong bể bơi mini
- Tập thở ở bể bơi, ở môi trường nước hồ

YÊU CẦU

Phải có người lớn hướng dẫn, giám sát khi tập!



YÊU CẦU

Phải có người lớn hướng dẫn, giám sát khi tập!

Mục tiêu: Chữa bệnh sợ nước, sợ độ sâu, tăng cơ hội thoát đuối nước

- Tập thở và lặn thụt dầu ở phuy nước hay ở nơi nước nông tới ngực
- Tụt thẳng xuống nước tới tư thế ngồi xổm sau đó đứng lên.



**Thả nổi trứng
(cuộn tròn người)**

Tập ở bể bơi mini,...

Giúp cảm nhận lực đẩy nổi của nước

Tạo cảm giác nước

Bơi là gì?

Bơi là sự tồn tại và vận động tự thân của con người trong môi trường nước mà không cần tới sự trợ giúp của các thiết bị khác. (E-Bơi)

Bơi chỉ là “Bức họa”

Ba miếng ghép khác màu

Thở - Lặn/Nổi – Chuyển động

Trên mặt vãi – Nước sâu



Hướng bơi thoát đuối nước nhanh nhất, thông minh nhất là vươn thẳng người từ dưới lên trên mặt nước để thở nhờ lực đẩy Ác-Si-Mét, lực đẩy nổi của 2 lá phổi và lực quạt của tay, hay lực bật nhảy (ở nơi nước không quá sâu), hay lực đập chân ếch. Đây chính là động tác cơ bản của kiểu **Bơi tự cứu Dịch cân kinh**.

THOÁT ĐUỐI VỚI BƠI TỰ CỨU DỊCH CÂN KINH

Bơi tự cứu Dịch cân kinh

Chỉ là giữ thẳng thân mình vẫy tay

Tập như thể đục hàng ngày

Lúc rơi xuống nước bơi ngay sợ gì

Bơi tự cứu Dịch cân kinh

Chỉ là giữ thẳng thân mình vẫy tay

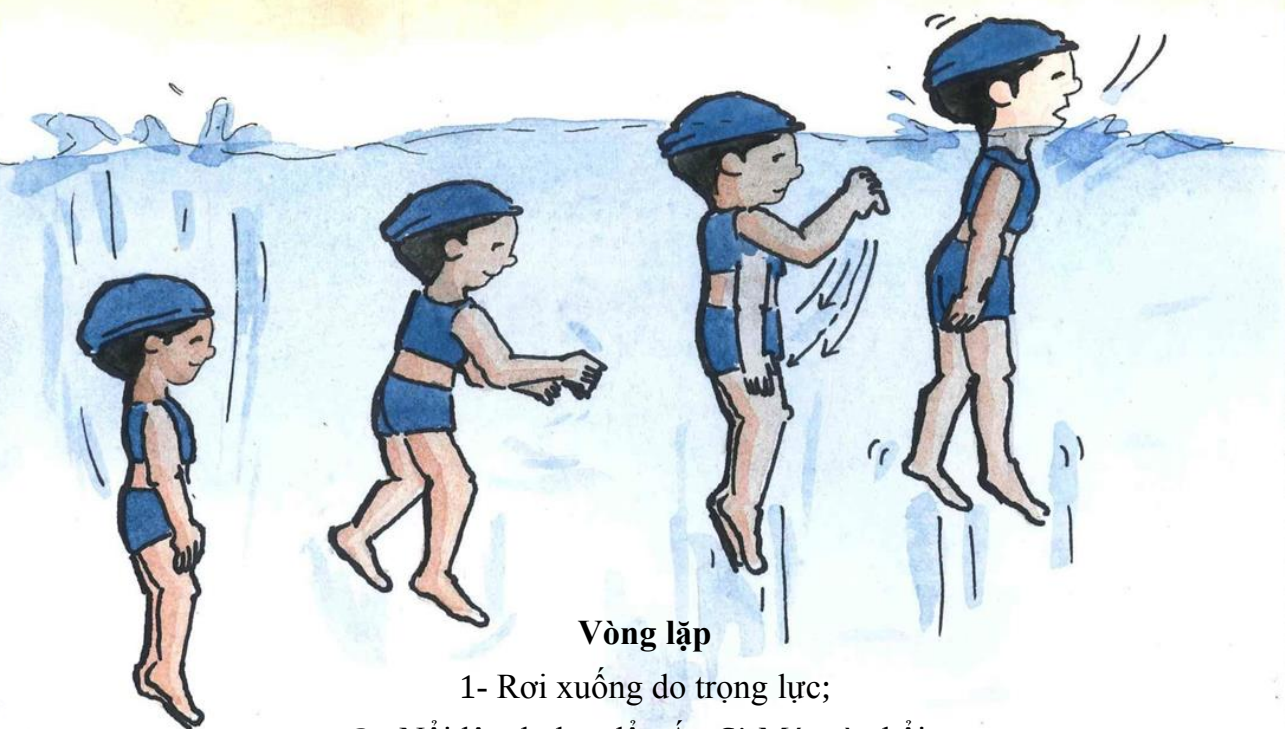
Nhấp nhô lên xuống cả ngày

Hà Bá mới hỏi thế này là bơi?



Hướng chuyển động của bơi sải, bơi ếch, bơi ngựa, bơi bướm (trái)
và Bơi tự cứu Dịch cân kinh (phải)





Vòng lặp

- 1- Rơi xuống do trọng lực;
- 2 - Nổi lên do lực đẩy Ác-Si-Mét và phổi;
- 3 - Quạt tay vươn thở

Bơi tự cứu Dịch cân kinh
 Là Thở - Lặn/Nổi - Thẳng mình vẫy tay
 Thở tập trong chậu nước này
 Lặn trong phuy nước ở ngay tại nhà!

YÊU CẦU

Phải có người lớn hướng dẫn, giám sát khi tập!

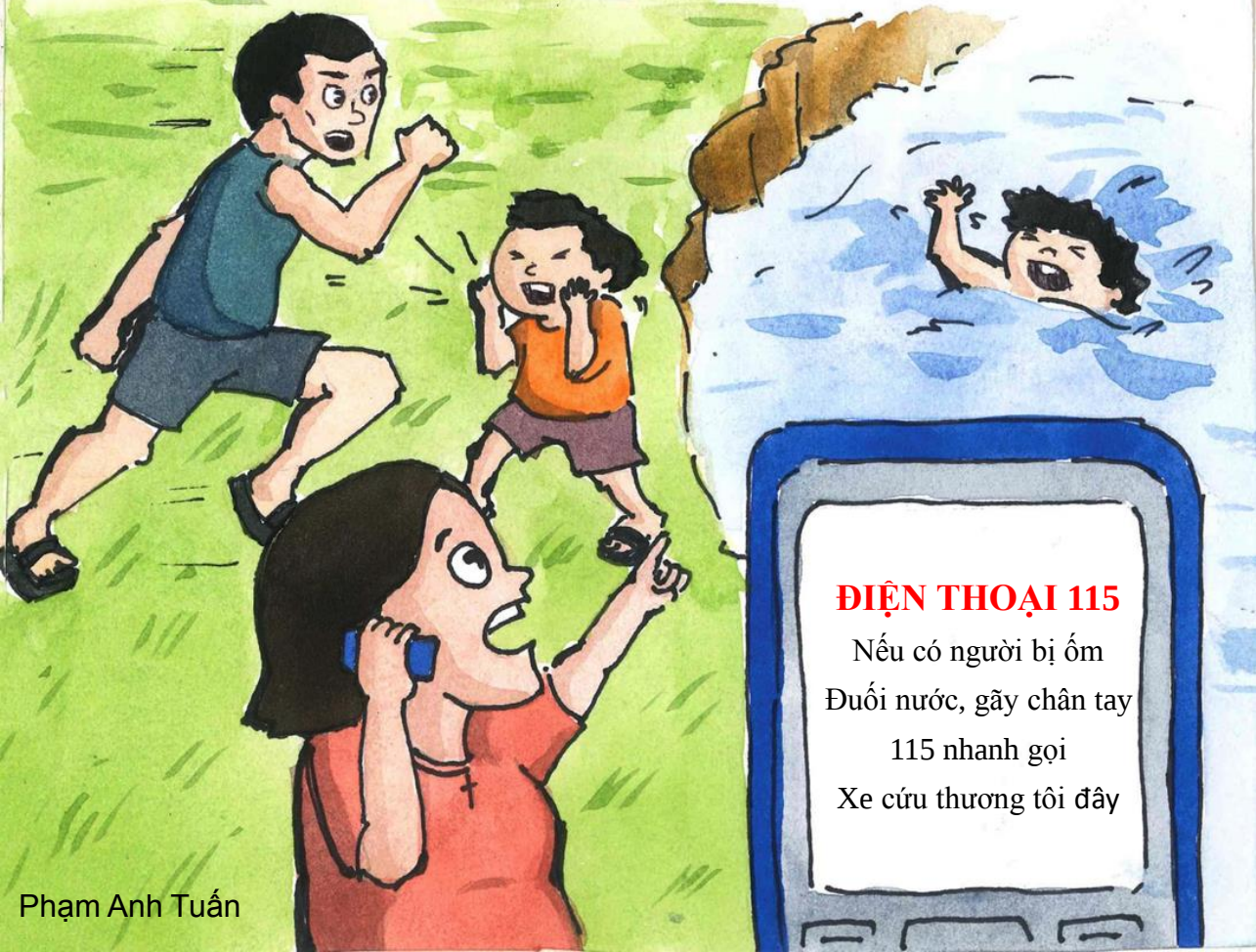


CỨU NGƯỜI ĐANG BỊ ĐUỐI NƯỚC

*Gặp người bị nạn nơi sông
Nếu không bơi giỏi thì không nên liều
Nhanh chân, nhanh miệng ta kêu
Gọi người đến cứu là điều khôn ngoan*

Cứu người mà không cần nhảy xuống nước

- Gọi người gần nhất đến giúp
- Gọi báo số điện thoại 115
- Quăng các vật nổi, sào tre, cành cây, dây thùng, dây quần áo...
- Bơi thuyền, bơi mảng ra cứu
- Lập hàng người tiến tới chỗ nạn nhân, nếu nước không sâu lắm



ĐIỆN THOẠI 115

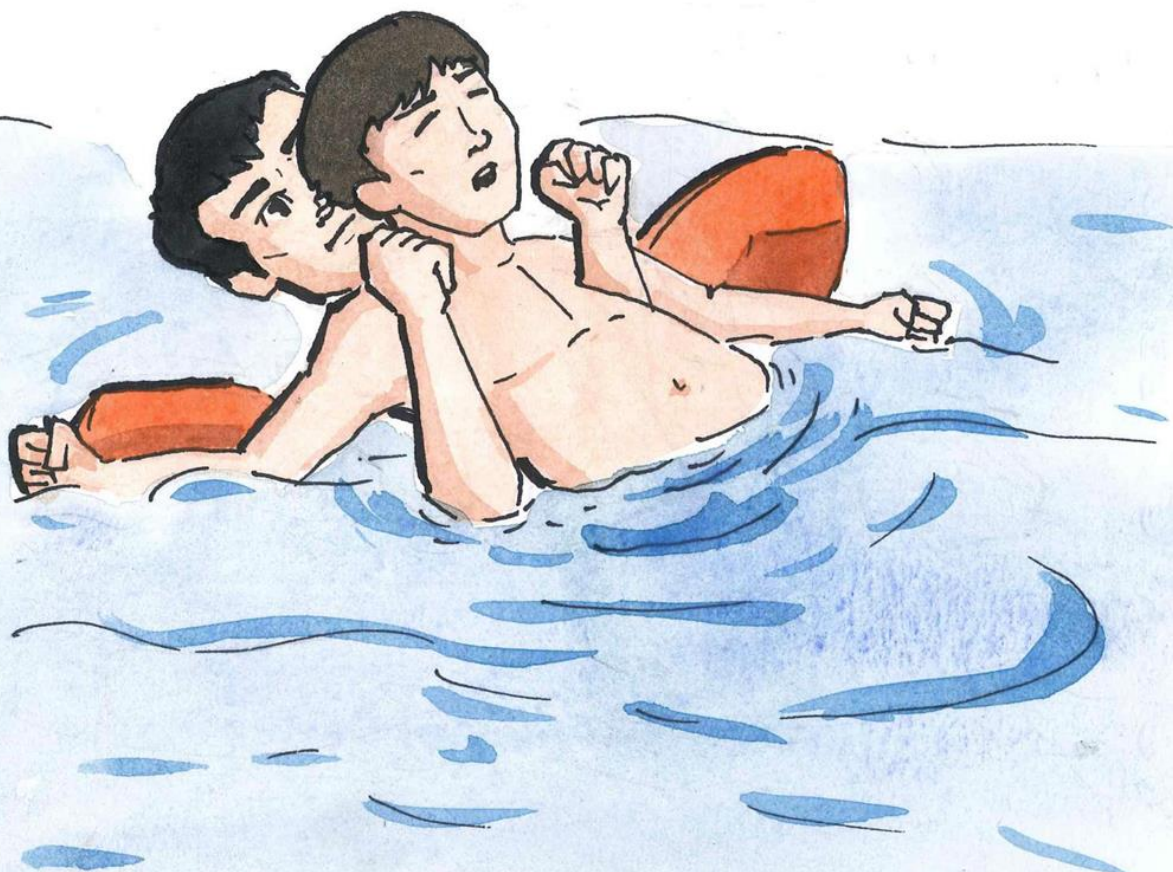
Nếu có người bị ốm
Đuối nước, gãy chân tay
115 nhanh gọi
Xe cứu thương tôi đây

Cứu người khi phải nhảy xuống nước

- Không tới gần khi nạn nhân còn vùng vẫy loạn xạ
- Tiếp cận nạn nhân từ phía sau lưng
- Có thể quăng áo, quần, sào... cho nạn nhân tóm lấy rồi kéo vào
- Có thể kẹp cổ hay tóm tóc và bơi ngửa dìu nạn nhân vào bờ

CHÚ Ý

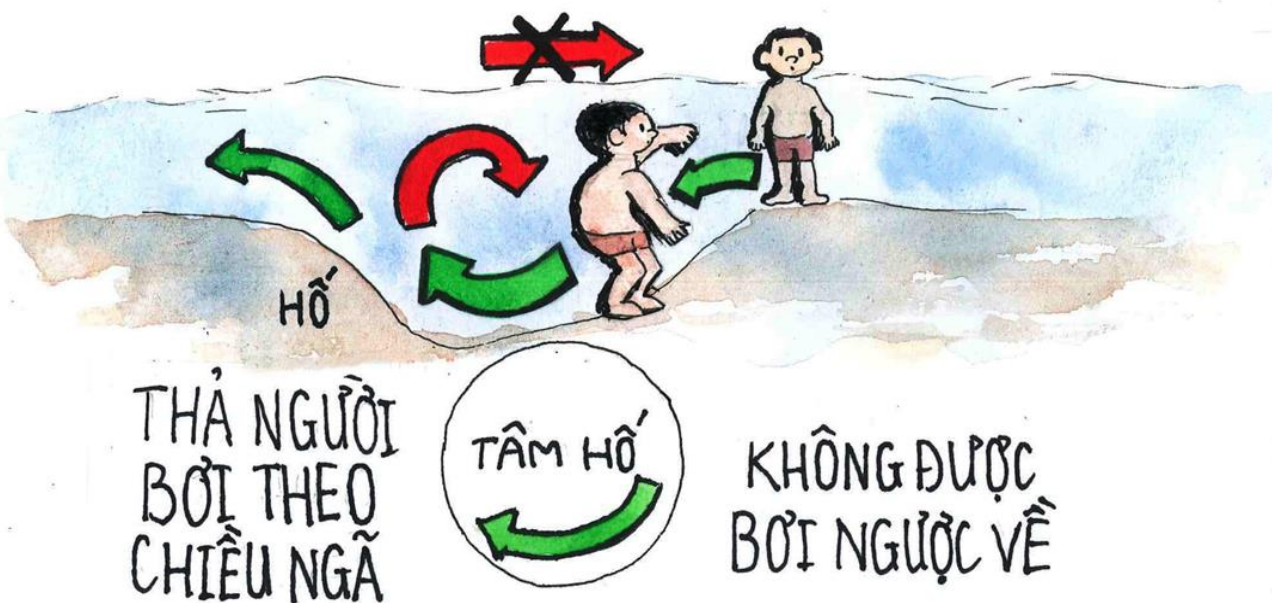
Cứu người đuối nước là việc rất nguy hiểm. Không biết cứu, cứu không đúng cách thì cả người cứu lẫn người bị đuối nước đều dễ gặp nạn.



THOÁT KHỎI HIỂM NGUY

• Thụt chân vào hồ sâu

Bình tĩnh, thả lỏng, không cưỡng lại cú ngã. Bơi tự cứu Dịch cân kinh thoát sang phía bên kia hồ.



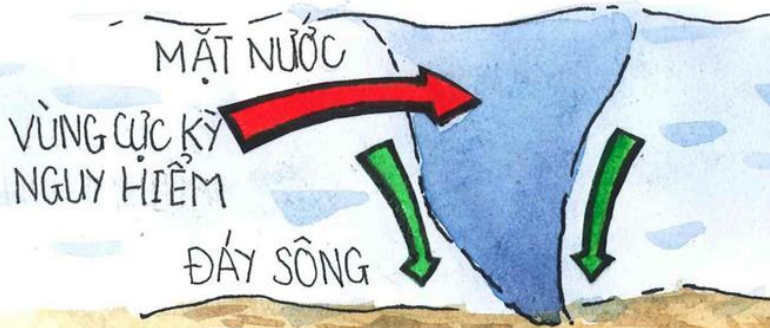
• Sa vào vòng xoáy

Bơi tự cứu Dịch cân kinh theo dòng nước (B), xa dần tâm xoáy để thoát ra. Không được bơi theo hướng A.



- **Rơi vào phễu hút nước**

Bình tĩnh lặn sâu xuống tâm phễu để thoát ra. Không chống lại sức hút vì sẽ nhanh mất sức.



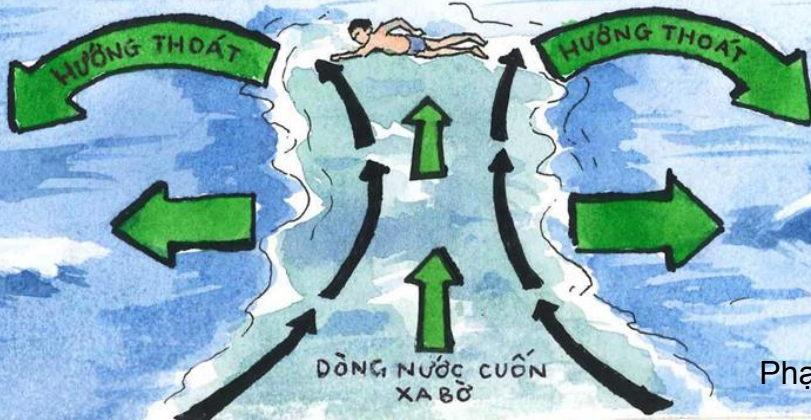
- **Dòng nước cuốn xa bờ (Rip Current)**

Mùa hè về với biển
Tắm sóng thích như mơ
Nhưng xin bạn chú ý
Dòng nước cuốn xa bờ

Hiện tượng này thực chất
Sóng vào kẹp sóng ra
Ba cái còi răng lược
Cái ở giữa cuốn xa

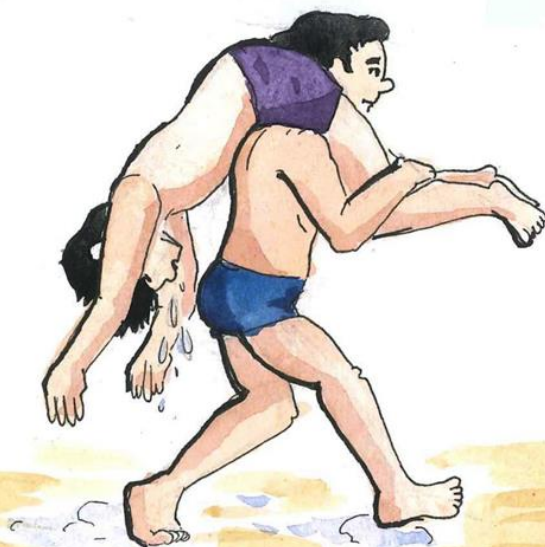
Gặp những lúc như thế
Đừng cưỡng lại dòng trôi
Nín thở và thả lỏng
Để nước cuốn một hồi

Thỉnh thoảng nhô đầu thở
Rời nhẹ nhàng bơi xiên
Thoát khỏi dòng sóng dữ
Và bơi vào đất liền.



Xác định hiện trạng sơ bộ

- Đưa nạn nhân ra khỏi nước, có thể thổi ngạt ngay lúc này
- Xóc nước nhanh (nếu cần)
- Đặt nạn nhân nằm nghiêng, móc dị vật khỏi miệng, họng
- Kiểm tra hơi thở, tim mạch, ủ ấm (khi cần)
- Nếu nạn nhân còn thở thì chăm sóc và giao cho y tế, gia đình
- Nếu tim mạch không còn thì làm Hồi sức tim phổi

**• Xóc nước**

Phải làm rất nhanh, tối đa 5 – 10 giây, vì càng hồi sức tim phổi sớm thì nạn nhân càng có cơ hội được cứu sống.

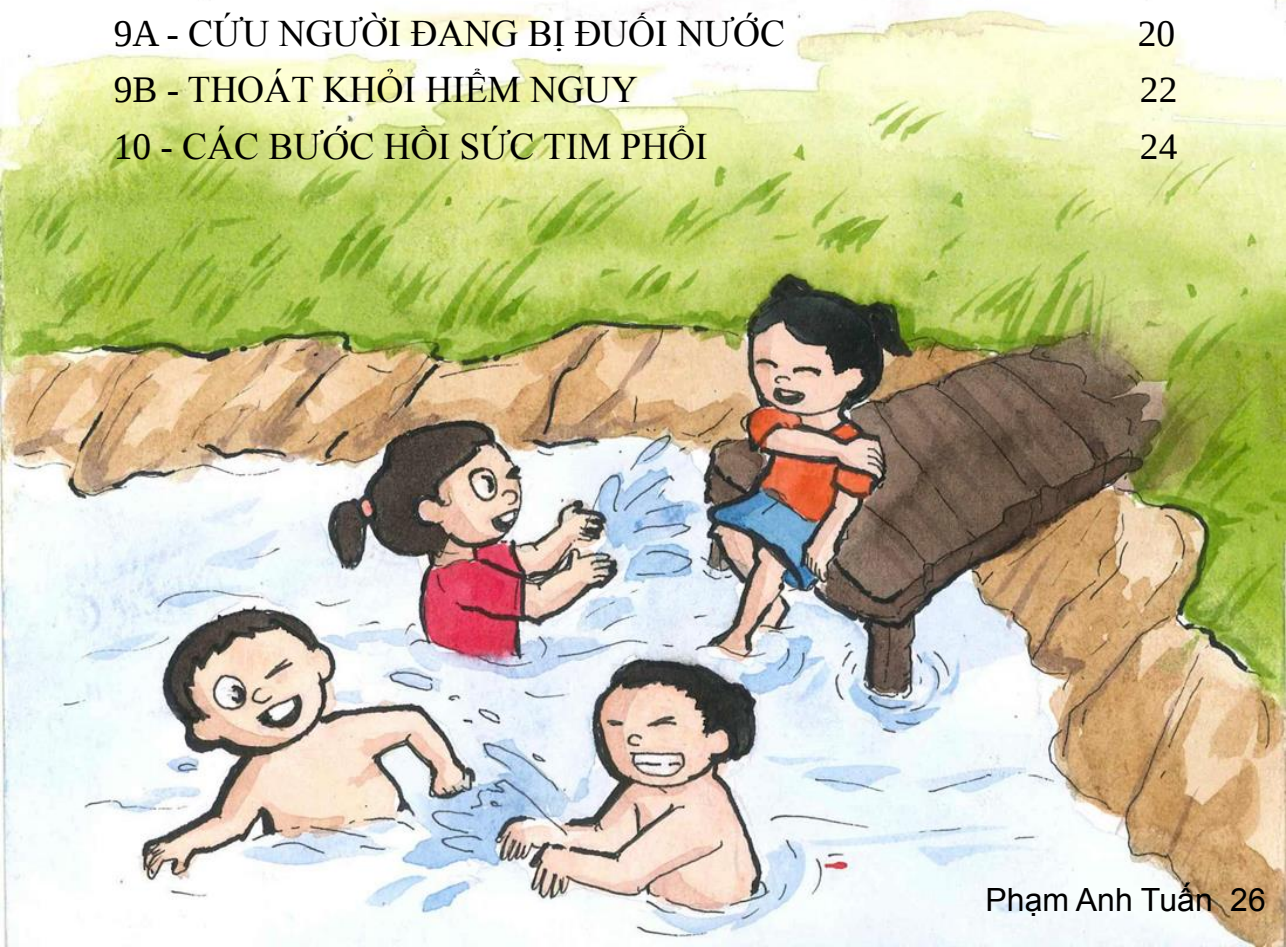
Hồi sức tim phổi

- Đặt nạn nhân nằm ngửa
- Kê gáy để đầu ngửa ra sau, mũi vênh lên trời, khơi thông đường thở
- Bóp mũi, kéo miệng, chụp mồm thổi hơi mạnh vào mồm nạn nhân 2 lần. Hơi thổi vào phải đủ làm phồng ngực nạn nhân
- Nhấn tim ngoài lồng ngực 30 lần (trẻ nhỏ 15 lần), tốc độ nhấn 15 lần / 10 giây)
- Làm liên tục cho tới khi cứu hộ, nhân viên y tế tới.



MỤC LỤC

WEBSITE WWW.EBOI.VN	2
10 ĐIỀU NÊN BIẾT	3
1 - ĐUỐI NƯỚC LÀ ĐUỐI SỨC VÌ NGẠT NƯỚC	4
2 - ĐUỐI NƯỚC XẢY RA KHẮP MỌI NƠI	6
3 - BIẾT NƯỚC ĐỂ SỐNG AN TOÀN VỚI NƯỚC	8
4 - BIẾT MÌNH ĐỂ SỐNG AN TOÀN VỚI NƯỚC	12
5 - TẬP “THỎ NƯỚC” – THỎ BONG BÓNG	14
6 - TẬP LẶN THỤT DẦU VÀ THẢ NỒI TRÚNG	16
7 - CHUYỂN ĐỘNG THOÁT ĐUỐI NƯỚC	17
8 - THOÁT ĐUỐI VỚI BƠI TỰ CỨU DỊCH CÂN KINH	18
9A - CỨU NGƯỜI ĐANG BỊ ĐUỐI NƯỚC	20
9B - THOÁT KHỎI HIỂM NGUY	22
10 - CÁC BƯỚC HỒI SỨC TIM PHỔI	24



PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC

10 ĐIỀU NÊN BIẾT

Bản quyền tiếng Việt © 2019, Phạm Anh Tuấn
Minh họa: Minh Anh và Quang Anh

Không phần nào trong Ebook này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào để kinh doanh mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Tác giả

Tháng 9 năm 2019, 11.000 cuốn sách cùng tên đã được Công ty Cổ phần Thiết kế & Xây dựng Giza tài trợ in và phát miễn phí tới các em học sinh một số vùng khó khăn của Tỉnh Bắc Giang thông qua Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Tỉnh Bắc Giang

Sách được NXB Thông tin & Truyền thông biên tập và cấp Giấy phép xuất bản

Sách của cùng Tác giả





Trung tâm E-Bôi - Công ty Tư vấn & Truyền thông Văn hóa - Giáo dục - Môi trường Pi (Pi C&E Co., Ltd.)

Trụ sở: Phòng 62, Khu Tập thể 31 Thi Sách, Quận Hai Bà Trưng, Tp. Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: (024) 39784674, Email: pi.company@gmail.com, www.eboi.vn



EBOOK KHÔNG KINH DOANH