

SƠ LƯỢC LÝ LỊCH SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ CÁ NHÂN:

1. Họ và tên: Lê Minh Thông
2. Ngày tháng năm sinh: 23 – 08 - 1957
3. Nam, nữ: Nam
4. Địa chỉ: 28/12b Tổ 3- KP1- Phường Bửu Long- Biên Hòa – Đồng Nai
5. Điện thoại: 0613.842439 ĐTDĐ: 0919.157574
6. Fax:..... E-mail: minhthong1957@gmail.com
7. Chức vụ: Chuyên viên Phòng GD Tiểu học
8. Đơn vị công tác: Sở Giáo dục và Đào tạo

II. TRÌNH ĐỘ ĐÀO TẠO:

- Học vị (hoặc trình độ chuyên môn, nghiệp vụ) cao nhất: Đại học SP
- Năm nhận bằng: 2003
- Chuyên ngành đào tạo: Sinh học

Mục lục

	Trang
A. Mở đầu:	
I. Lý do chọn đề tài	2
II. Mục đích nghiên cứu	2
III. Phương pháp nghiên cứu	6
IV. Kế hoạch nghiên cứu	6
B. NỘI DUNG, BIỆN PHÁP THỰC HIỆN	
CÁC GIẢI PHÁP CỦA ĐỀ TÀI:	
I. Nâng cao nhận thức của phụ huynh về phòng chống đuối nước	7
II. Cần trang bị kỹ năng sống cho trẻ	7
III. “Phổ cập” kỹ năng bơi trong trường học	7
IV. Một số kỹ năng cứu người khi đuối nước	11
V. Những khó khăn:	15
C. ĐỀ XUẤT, KHUYẾN NGHỊ	
KHẢ NĂNG ÁP DỤNG:	16
D. THAM KHẢO:	16

Tên nội dung sáng kiến:

Một số biện pháp phòng chống đuối nước trong học sinh.

A. MỞ ĐẦU:

I. Lí do chọn đề tài:

Tai nạn thương tích trẻ em là một vấn đề nghiêm trọng trên toàn thế giới. Sự phát triển kinh tế và xã hội nhanh chóng ở Việt Nam nhất là ở Đồng Nai gần đây đã góp phần làm cho vấn đề tai nạn thương tích ngày càng nghiêm trọng, như là một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong và tàn tật, nhất là ở trẻ em.

Tai nạn thương tích trẻ em ở Việt Nam:

Chỉ riêng trong năm 2007 đã có 7,894 trẻ em và người chưa thành niên tuổi từ 0-19 bị tử vong do tai nạn thương tích (TNTT). Những nguyên nhân tai nạn chủ yếu gây tử vong ở Việt Nam gồm đuối nước, tai nạn giao thông, ngộ độc, ngã, bỏng và động vật cắn. Những nguyên nhân tai nạn thương tích không gây tử vong gồm ngã, tai nạn giao thông, động vật cắn, vật sắc nhọn và bỏng. Cũng giống như những nước có thu nhập thấp và trung bình khác, những yếu tố quan trọng liên quan đến khả năng xảy ra tai nạn thương tích là tuổi, giới tính, môi trường nguy hiểm, tình trạng kinh tế xã hội, yếu tố thường có mối liên hệ với nhận thức hạn chế về nguy cơ và giám sát đối với trẻ; và tình trạng được tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, điển hình là dịch vụ cấp cứu và chăm sóc trước viện. Bằng chứng ở các nước cho thấy tất cả các loại tai nạn thương tích trẻ em đều có thể phòng chống. Chiến lược can thiệp cần dựa trên sự kết hợp của nhiều biện pháp như giáo dục và đào tạo, pháp luật và thực thi, thay đổi môi trường, tăng cường sử dụng sản phẩm và thiết bị an toàn. Đây được coi là chiến lược thành công trong việc giảm thiểu gánh nặng do tai nạn thương tích ở trẻ em.

a. *Tình hình về tai nạn thương tích:*

Năm 2011 tại 55 tỉnh/thành phố có 1.247.209 trường hợp mắc tai nạn thương tích với tỉ suất là 1.645/100.000 người, tăng 0,16% so với năm 2010. Nhóm tuổi 15-19 có tỉ suất mắc TNTT cao nhất là 2.402/100.000 người; tiếp theo là nhóm 20-60 tuổi với tỉ suất 1.840/100.000; thấp nhất là nhóm 0-4 với tỉ suất 949/100.000 người. Tổn thương chi có tỉ lệ mắc cao nhất 33,52%. Địa điểm tai nạn: Tỉ lệ mắc TNTT trên đường đi chiếm tỉ lệ cao nhất (44,27%), chiếm tỉ lệ cao thứ hai là tai nạn thương tích tại nhà với 23,65%. TNTT tại trường học có tỉ lệ mắc thấp nhất (3,39%).

So sánh tình hình tai nạn thương tích năm 2010 với năm 2011
(theo báo cáo định kỳ của Bộ Y tế)

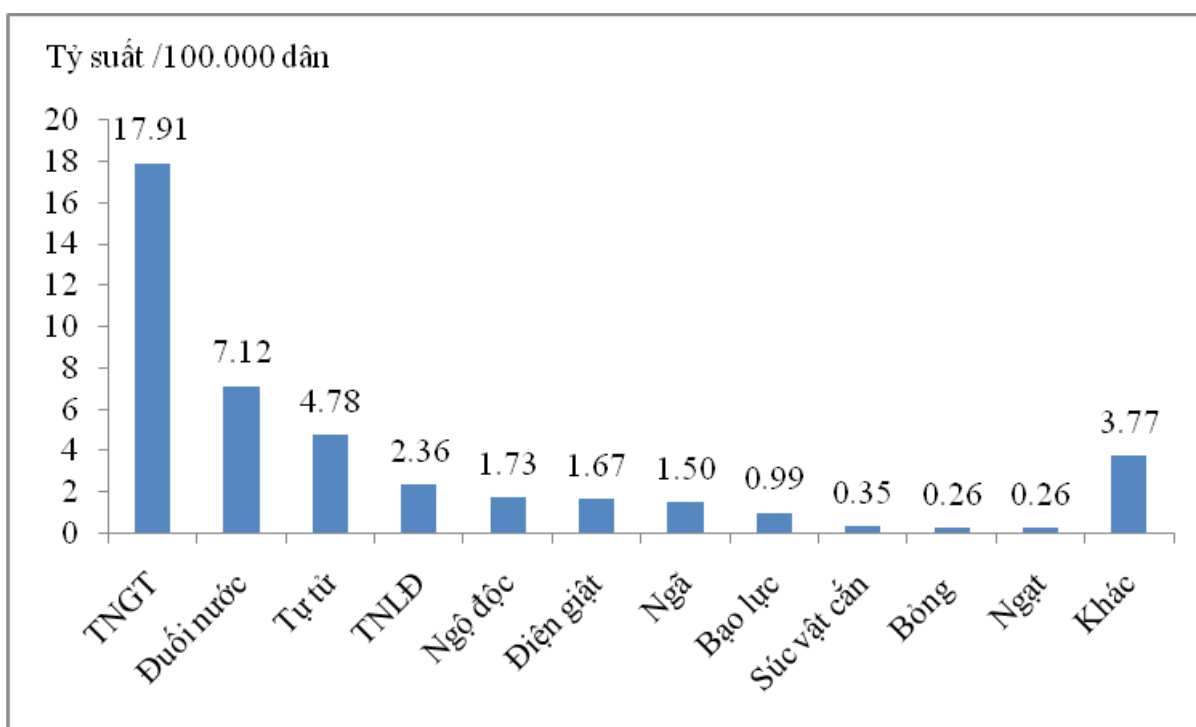
TT	Nội dung	Năm 2010	Năm 2011	Tăng/Giảm +/- (%)
1	Số mắc TNTT chung	1.064.386	1.142.873	+7,37%
3	Số mắc tai nạn giao thông	409.913	463.212	+13%

b. Tình hình tử vong

Thống kê tử vong do tai nạn thương tích tại cộng đồng của năm trước được thu thập bắt đầu từ ngày 01/01 của năm tiếp theo qua sổ A6/YTCS theo Quyết định số 25/QĐ-BYT ngày 22/8/2006 của Bộ trưởng Bộ Y tế

Số liệu ghi nhận được trong năm 2010 cho thấy toàn quốc có 36.869 trường hợp tử vong do TNTT, chiếm từ 10,84% tổng số tử vong nói chung. So với năm 2009, số tử vong năm 2010 tăng 6,8%. Tỷ suất tử vong trung bình một năm do TNTT trong giai đoạn 2005-2010 là 44,3/100.000 dân.

Nam giới có nguy cơ tử vong do TNTT cao hơn nữ giới 3 lần. Nguyên nhân tử vong chính là TNGT (17,91/100.00 dân), tiếp đến là đuối nước (7,12/100.00) và tự tử (4,78/100.000). Đuối nước là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai sau tai nạn giao thông, chiếm 10% tổng số tử vong nói chung.



Biểu đồ: Tỷ suất tử vong do tai nạn thương tích theo nguyên nhân năm 2010

c. Tình hình tai nạn giao thông

Năm 2011, tổng số trường hợp mắc TNGT đến cấp cứu của 49 bệnh viện là 135.224, chiếm 40,9% tổng số các trường hợp TNTT. Số trường hợp tử vong và nặng xin về là 2.444 chiếm 1,8%, tỉ lệ này giảm so với năm 2010 với 2,2 %. Về chấn thương sọ não (CTSN) do tai nạn giao thông (TNGT): 23.426 trường hợp bị CTSN do TNGT chiếm 17,3% giảm so với cùng kỳ năm 2010, trong đó 79,4% là nam giới. Tỉ lệ dưới 14 tuổi bị CTSN là 6,6%, tỉ lệ này giảm so với 6,9% của năm 2010; Tỉ lệ chấn thương sọ não không đội mũ bảo hiểm chiếm 12,0% trong số bị CTSN, trong đó nhóm tuổi 0-4 chiếm tỉ lệ cao nhất 25,9%; Tỉ lệ bị chấn thương cột sống cổ chiếm 0,5% trên tổng số tai nạn giao thông. Tỉ lệ đội mũ bảo hiểm không cài quai bị tai nạn giao thông 3,1%, tỉ lệ mũ bảo hiểm không rõ nguồn gốc bị tai nạn giao thông 21,9%; Tỉ lệ tai nạn giao thông do mô tô, xe máy 77%, tỉ lệ tự gây tai nạn chiếm 9,7% số trường hợp bị tai nạn giao thông

2. Một số loại hình tai nạn thương tích có nguy cơ tử vong cao

a. Tai nạn thương tích trẻ em

Trong những nguyên nhân gây TNTT té/ngã chiếm tỷ lệ cao nhất (56,31%), tai nạn giao thông (17,79%) và hóc dị vật (8,54%), bỏng (5%), ngộ độc (2,8%), đuối nước (0,82%). Trong số các bệnh nhân bị TNTT bộ phận bị thương chi trên chiếm tỷ lệ cao nhất (26,78%), đầu (23,66%), và chi dưới (18,94%). Hình thức vận chuyển bằng xe gắn máy chiếm (93,55%), không sử dụng thiết bị an toàn 98,56% và địa điểm xảy ra thương tích tại nhà (73,85%).

b. Đuối nước

Đuối nước là nguyên nhân gây tử vong thứ hai ở người lớn và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em. Tuy nhiên việc thống kê này mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá mức độ của đuối nước tại Việt Nam và chưa đưa được các yếu tố nguy cơ có liên quan đến đuối nước tại cộng đồng. Để xác định những yếu tố nguy cơ liên quan đến đuối nước và từ đó đưa ra các biện pháp dự phòng hiệu quả, năm 2011, Các trường hợp đuối nước xảy ra trên địa bàn địa phương được ghi nhận tử tuyến xã, sau đó chuyển tuyến huyện và tỉnh tổng hợp.

c. Tình hình tai nạn thương tích ở Đồng Nai:

Kết quả giám sát công tác phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em trên địa bàn tỉnh Đồng Nai

Thương tích trẻ em trên địa bàn tỉnh giai đoạn 2005-2007. Đoàn đã khảo sát thực tế một số vị trí từng xảy ra tai nạn, thương tích trẻ em trên địa bàn huyện Xuân Lộc, Tân Phú như Hồ Núi Le, Hồ Gia Ui, đập thủy lợi Đồng Hiệp, một số ao hồ sát nhà dân tại huyện Tân Phú, sau đó đoàn đã làm việc với UBND các huyện Xuân Lộc, Tân Phú, Định Quán và Sở Lao động Thương binh và xã hội tỉnh.

Theo thống kê của Sở Lao động TB&XH, toàn tỉnh trong hai năm 2006, 2007 và 6 tháng đầu năm 2008 có 364 em bị tai nạn thương tích (TNTT), trong đó 185 em đã chết. Trong số các nguyên nhân dẫn đến tử vong, nguyên nhân do chết đuối là chiếm tỉ lệ cao hơn cả. Trong số 185 em bị chết vì TNTT thì có đến 137 em chết vì đuối nước, chiếm tỉ lệ 74% số trẻ bị chết. Tại một số huyện, từ năm 2003 đến nay năm nào cũng có trẻ bị chết đuối, nguyên nhân chủ yếu do các em không biết bơi, hoàn cảnh kinh tế gia đình khó khăn, cha mẹ mãi đi làm nên không quan tâm đến các biện pháp an toàn cho các em. Qua khảo sát, nhận thấy có một số yếu tố nguy cơ cao như giếng, chum, vại, bể nước không có nắp đậy ...vẫn hiện diện trong đời sống nông thôn. Sau chết đuối vì nước, tai nạn giao thông là nguyên nhân thứ hai gây nên TNTT và tử vong cho các em. Số trẻ chết vì TNGT là 24 em (13% trong tổng số trẻ bị chết). Ngoài ra, một số dạng tai nạn thương tích khác như bị rắn cắn, súc vật cắn, điện giật, ngộ độc hóa chất, thực phẩm đã xảy ra, đã làm chết 24 em (tỉ lệ 13%). Đặc biệt, một dạng TNTT có khả năng để lại di chứng nặng nề là TNTT do bỏng, hàng năm trên địa bàn tỉnh có khoảng 40-60 em bị TNTT loại này.

Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây ra tai nạn thương tích dẫn đến tử vong. Đuối nước chiếm khoảng 50% tỷ lệ tai nạn thương tích dẫn đến tử vong ở trẻ em. Chỉ riêng trong năm 2008, cả nước có hơn 3.500 trẻ em tử vong do đuối nước. Nghệ An là một trong những tỉnh có số trẻ em bị tử vong cao do đuối nước gây ra. Theo báo cáo thống kê của ngành Y tế, số trẻ em bị tử vong do tai nạn thương tích từ năm 2006 đến nay có 449 trường hợp, riêng năm 2008 có 163 trẻ em bị tử vong do đuối nước. Chắc mỗi chúng ta đều được chứng kiến các hình ảnh đau đớn về các vụ tử vong trẻ em do đuối nước gây ra trên địa bàn tỉnh Nghệ An, nhất là vụ đắm đò vào năm 2006 ở bản Chôm lôm, xã Lạng Khê huyện Con Công làm tử vong 19 trẻ em và gần đây là vụ đuối nước làm tử vong 4 trẻ em của 2 gia đình tại Xã Mã Thành, huyện Yên Thành. Không ít trẻ em bị tử vong do đuối nước ngay chậu nước hoặc ao, giếng của gia đình hoặc ở gần nhà và ngay tình trạng đuối nước ở Đồng Nai cũng không kém phần nghiêm trọng như: 5 học sinh trường Tiểu học Đình Tiên Hoàng xóm nghèo ấp 2B, xã Xuân Bắc - huyện Xuân Lộc gặp nạn trương khi đi hái điều. Những người cha, người mẹ phải chịu mất mát tột cùng khi có người

thân mất đi do đuối nước. Gánh nặng về tử vong do đuối nước gây ra đã tác động đến từng gia đình, từng cá nhân mỗi người và toàn xã hội.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước thì nhiều, nhưng chủ yếu vẫn do công tác tuyên truyền phòng ngừa ở các địa phương còn chưa được quan tâm đúng mức. Bên cạnh đó là do các em không biết bơi nên khi gặp sự cố không biết cách xử lý nên dẫn đến những tai nạn thương tâm.

Còn nhớ, cách đây hai năm, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có công văn chỉ đạo các Sở Giáo dục và Đào tạo trên cả nước triển khai công tác phòng, chống trẻ đuối nước và thí điểm đạy bơi trong các trường tiểu học giai đoạn 2010-2015. Thế nhưng, đến nay việc triển khai dạy bơi trong các trường học vẫn được thực hiện một cách cầm chừng, cá biệt có những địa phương chưa thực hiện chỉ đạo này. Do vậy, kết quả của đề án vẫn là số không.

Đã đến lúc ngành Giáo dục - Đào tạo và các địa phương trong tỉnh cần nghiên cứu đưa việc dạy bơi cho học sinh vào thành môn học chính khóa. Có như vậy, chúng ta mới có cơ sở để hạn chế được những tai nạn đuối nước xảy ra.

Vì thế tôi thực hiện đề tài: Một số biện pháp phòng chống đuối nước trong học sinh với mục đích làm giảm một phần nào đó giảm tai nạn thương tích cho học sinh.

II. Mục đích nghiên cứu:

Tìm ra cách thức, biện pháp để giúp học sinh học biết bơi và không chỉ biết bơi mà còn biết cách cứu người.

III. Phương pháp nghiên cứu:

Để thực hiện đề tài này tôi đã sử dụng phương pháp tổng kết kinh nghiệm và phương pháp nghiên cứu hiện trạng.

IV. Kế hoạch nghiên cứu:

- Nghiên cứu kỹ từng dạng tài liệu bổ trợ để thực hiện đề tài.

Cụ thể:

Từ 5/11/2011 đến 15/12/2011: Nghiên cứu tài liệu.

Từ 03/01/2012 đến 20/01/2012: Thu thập dữ liệu. Viết bản thảo

Từ 21/01/2012 đến 25/05/2012: Hoàn thành đề tài

B. NỘI DUNG, BIỆN PHÁP THỰC HIỆN CÁC GIẢI PHÁP CỦA ĐỀ TÀI:

I. Nâng cao nhận thức của phụ huynh về phòng chống đuối nước:

Vấn đề đuối nước ở trẻ em năm nào cũng được nhắc đến nhưng vẫn không hề giảm. Chính vì vậy, chúng ta cần có các giải pháp phòng chống tai nạn thương tích trực tiếp, thiết thực và hiệu quả hơn.

Cần khẳng định rằng, vấn đề quan trọng nhất để giảm nguy cơ đuối nước ở trẻ em chính là ở các bậc làm cha, làm mẹ, bởi lơ là đối với trẻ đồng nghĩa với thảm họa đuối nước có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Các gia đình cần tạo môi trường an toàn cho trẻ bằng cách làm tường rào, lắp kín những ao hồ không cần thiết, làm nắp đậy chắc chắn cho giếng nước, lu chứa nước trong gia đình. Khi cho trẻ đi chơi gần những nơi có sông, suối, ao, hồ, tắm ở bể bơi, tắm biển, cha mẹ phải luôn để con trong tầm quan sát của mình. Ngoài việc thường xuyên giám sát con cái, cha mẹ cần chủ động dạy trẻ em biết bơi và giải quyết các tình huống nguy hiểm có thể gặp phải khi tiếp xúc với nước.

Bên cạnh đó, cần từng bước đưa môn bơi an toàn vào trong trường học một cách rộng rãi, đẩy mạnh xã hội hoá công tác dạy bơi. Trong cộng đồng cần đẩy mạnh công tác truyền thông phòng, chống đuối nước trẻ em với nhiều hình thức đa dạng, phong phú, phù hợp với cha mẹ, người chăm sóc trẻ.

Mọi người trong cộng đồng cũng cần tìm hiểu kiến thức, kỹ thuật sơ cứu trẻ em bị đuối nước đúng cách để áp dụng kịp thời khi xảy ra.

II. Cần trang bị kỹ năng sống cho trẻ:

Cần phải khẳng định rằng, có nhiều nguyên nhân gây ra tai nạn thương tích trẻ em. Đầu tiên, là do chính trẻ em không ý thức được mức độ nguy hiểm của môi trường, những trò chơi nguy hại mà chúng đang tham gia. Bên cạnh đó là do sự thiếu ý thức của người lớn. Bởi gia đình là nơi chăm sóc, bảo vệ, đảm bảo sự an toàn cho trẻ, nhưng trên thực tế ý thức và kiến thức của nhiều ông bố bà mẹ còn hạn chế. Thêm vào đó là những ảnh hưởng từ môi trường xã hội, từ cộng đồng như việc trẻ em bị chết do sạt lún hố cát từ các công trình xây dựng, tử vong do tham gia giao thông, do bom mìn chiến tranh còn sót lại... Đây là những cái chết có nguồn gốc từ sự thiếu ý thức của người lớn.

III. “Phổ cập” kỹ năng bơi trong trường học:

Bơi không chỉ là một môn thể thao rất tốt cho sự phát triển cơ thể một cách toàn diện, bơi lội còn là một trong những kỹ năng sống quan trọng nhất

phải trang bị cho trẻ nhỏ. Nhưng một số báo cáo lại cho thấy rằng, trong các tai nạn thương tích ở trẻ em thì đuối nước đang chiếm tỷ lệ gần như cao nhất. Thực tế này đặt ra một vấn đề đáng quan tâm đó là việc đưa môn bơi lội trở thành một trong những bộ môn giáo dục trong nhà trường. Trang bị kỹ năng sống, kỹ năng tự giảm thiểu rủi ro cho bản thân là việc nên làm song song với việc trang bị kiến thức văn hóa cho tương lai của đất nước...

Một trong những nội dung hướng dẫn thực hiện công tác học sinh, sinh viên, ngoại khóa và y tế trường học năm học 2011 - 2012 của Bộ GD&ĐT gửi các Sở GD&ĐT ngày 25/8 là việc thí điểm dạy bơi trong các trường tiểu học bằng các hình thức phù hợp với từng địa phương.

Theo đó, nội dung công văn nêu rõ tích cực triển khai các hoạt động phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh, đặc biệt là triển khai các mô hình thí điểm dạy bơi trong các nhà trường. Điều đó cho thấy các cấp lãnh đạo đã bắt đầu có hướng nhìn kịp thời và đúng đắn. Đây sẽ là cơ sở để đưa môn bơi thành một môn học được đầu tư quan tâm đúng mức trong giáo dục.

Đối tượng dạy bơi tập trung vào khối 4 và mở rộng dạy cho học sinh khối 3 và 5. Bể bơi được đầu tư xây dựng tại trường học, hoặc cụm trường...

Tiếp theo đó, các trường cần tăng cường các biện pháp nhằm đẩy mạnh công tác phòng chống tai nạn thương tích, giảm nhẹ thảm họa thiên tai và biến đổi khí hậu. Chú trọng nâng cao chất lượng công tác bảo hiểm y tế cho học sinh.

Tiếp tục đầu tư cơ sở vật chất, nâng cao năng lực, trình độ chuyên môn cho đội ngũ cán bộ, giáo viên làm công tác học sinh, sinh viên, thể dục thể thao và y tế trường học. Đẩy mạnh việc triển khai thành lập bộ máy chuyên trách thực hiện công tác học sinh, sinh viên tại các sở giáo dục và đào tạo.

- **Học bơi:** sẽ lần lượt được nhận các tài liệu hướng dẫn học bơi, theo 5 mức:

- Mức 1: Giải thích tại sao bơi lội lại khó với nhiều người, và đề ra cách chữa trị bệnh khó học bơi.
- Mức 2: Tập thở - kỹ năng cơ bản và quan trọng nhất của bơi lội.
- Mức 3: Tập thả nổi.
- Mức 4: Tập bơi chìm đầu (Lặn).

- Mức 5: Tập bơi ếch cơ bản.

Trong quá trình học, nếu có khó khăn, thắc mắc gì, người học sẽ được E-Bơi tư vấn, giải đáp qua mail, di động, web.

Mỗi phần thực hành thường chỉ khoảng 60 đến 90 phút tập cho mỗi kiểu bơi, tùy vào người tập bơi.

Chuẩn bị :

Nơi tập bơi - Chọn một hồ có nước cạn, tốt nhất là ngang ngực.

Dụng cụ : có khá nhiều loại dụng cụ hỗ trợ tập bơi có thể mua để tập càng tốt, không có cũng không sao nhưng tối thiểu cần có một kính bơi để bảo vệ mắt cũng như nhìn ngó khi tập bơi, tránh đụng chạm mọi người.

Tự học bơi ếch

Nói chung bơi ếch là một sự kết hợp 3 động tác tay, chân và thở lặp lại theo chu kỳ đều đặn. Nó gần như một phản xạ tương tự như tập chạy xe đạp, ban đầu chưa quen sẽ vấp vấp nhưng khi đã biết thì cả đời cũng không bao giờ quên được.

Để tập bơi thì quan trọng nhất là phải chiến thắng được nỗi lo sợ nước.

Bước 1 : Tập thăng bằng trong nước

Hãy đứng dưới hồ cạn nước ngang ngực của mình, nín thở từ từ ngả người tới phía trước, trườn lên nằm sấp lên mặt nước tay đưa ra phía trước, chân duỗi thẳng giữ nguyên tư thế.

Đừng lo lắng vì mình đang ở chỗ rất cạn, cứ để cơ thể thả lỏng nín thở đến khi hết hơi thì đứng lên. Cứ như vậy làm nhiều lần sẽ thấy cơ thể nổi lên trên mặt nước, không ngã nghiêng trông thành công hãy tiếp tục thực hành trong 15 phút.

Bước 2: Tập động tác tay

Vẫn đứng ở vị trí nước cạn, hơi rùn chân xuống cho nước ngập ngang vai, tay chắp trước ngực đưa tới quạt ngang một góc 45 độ hướng xuống phía dưới chân sau đó tay lại về vị trí chắp trước ngực quạt xuống tiếp chu kỳ tay khoảng 2 giây một lần.

Mục đích của tay là để cho thân người nổi lên, đồng thời tiến tới, hãy thực hành trong 15 phút.

Lưu ý khi quạt tay hãy khép các ngón tay để tạo lực nước nhiều hơn.

Bước 3: Tập động tác chân

Vẫn chọn vị trí nước cạn ngang ngực, tay vịn thành hồ để tập động tác chân.

Như sau : Tay đu thành hồ sao cho người sắp nổi , chân rời đáy hồ đạp ra phía sau chữ V một góc rộng gấp đôi vai, khi chân thẳng khép hai bàn chân chạm nhau lại co lên đạp tiếp chu kỳ 2 giây một lần đạp chân hãy tập trong 20 phút và cảm giác nước trong lòng bàn chân của mình.

Lưu ý : khi đạp cần khép các ngón chân, lực nước sẽ đẩy mình đi tới chủ yếu nhờ vào động tác chân vì vậy hãy tập nhiều hơn động tác tay. Cơ đùi là một quả tim thứ 2 để vận chuyển lưu thông máu khi thực hiện co duỗi vì vậy trong bài bơi ếch thì động tác chân quan trọng nhất.

Bước 4: tập thở nước

Đối với người chưa biết bơi thì thở nước sẽ là bài khó nhất. Hãy nhớ nguyên tắc luôn luôn hít vào bằng miệng và thở ra bằng mũi.

Vẫn chọn vị trí nước cạn ngang ngực hai tay vịn thành hồ bơi, nín thở từ từ co chân thả người xuống cho đầu ngập trong nước, giữ nguyên khoảng 4 giây thở ra bằng mũi, đứng lên lấy hơi nhanh bằng miệng lại cúi thả người xuống thở đều đặn. hãy tập nhiều lần cho đến khi không còn nhăm lẩn.

Tập trung vào việc lấy hơi càng nhanh càng tốt, canh miệng vừa rời khỏi mặt nước là lấy hơi ngay xong lại thả đầu ngập trong nước cho đến khi chỉ cần nửa giây có thể lấy hơi được là xem như thành công.

Bước 5: Kết hợp động tác

Tuần tự động tác sẽ như sau, bạn hãy học thuộc để thực hiện :

" Chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên... lấy hơi.... chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên...lấy hơi..."

Chu kỳ cứ để chậm rãi, 3 đến 4 giây một lần thả lỏng cơ thể.

Khi kết hợp sẽ dễ bị sặc nếu học chưa thuộc tuần tự động tác, vì vậy khi mới bắt đầu nên nín hơi luôn, khi ngẩng đầu lên không nên lấy hơi, cứ thế lặp lại động tác đến khi hết hơi thì ngừng để làm lại cho đến khi thành thục rồi bắt đầu lấy hơi.

Lưu ý : Tập bài kết hợp động tác hãy chọn bơi từ nơi sâu lên chỗ cạn, không nên hướng ra ngoài xa mà hãy đi ra bơi vào bờ.

06 Bước tập bơi cụ thể như sau:

Bước 1 :

Trước tiên bạn phải tạo cho mình cảm giác thoải mái trong nước. Chọn một địa điểm mà không có sóng và có độ sâu kha khá. Đây có thể là nơi an toàn nhất để bắt đầu tập bơi. Nếu như bạn có 1 người hướng dẫn giỏi đi kèm thì còn gì bằng, người này sẽ thông báo cho bạn biết nếu bạn bơi vào nơi không an toàn. Và lời khuyên chân thành là bạn nên nhờ 1 người biết bơi đi theo bạn, để phòng mọi bất trắc xảy ra.

Bước 2:

Đi sâu hơn vào trong nước cho đến khi mực nước gần như là lên đến đầu của bạn. Điều này cho phép bạn trải nghiệm cách thức cơ thể của bạn làm việc dưới nước như thế nào, và luôn đảm bảo rằng bạn sẽ cảm thấy an toàn khi đặt chân xuống. Thực hành đi bộ và di chuyển cơ thể dưới nước bằng nhiều cách khác nhau.

Bước 3:

Đây là bước cần có sự can đảm của bạn. Hãy hít thật sâu trước khi cho đầu của bạn bị ngập nước, bây giờ là lúc bạn phải nín thở và nhắm mắt lại và bắt đầu hụp xuống nước. Đeo kính có thể giúp cho nước không vào mắt khi bạn mở mắt và bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Điều quan trọng là bạn không được để nước vào mũi. Khi bạn cảm thấy thoải mái và thuận tiện với thao tác này, hãy uốn cong đầu gối của bạn và nhún đầu vào nước. Bạn có thể thở ra trong khi đang bơi trong nước và hít thở khi nhô lên khỏi mặt nước.

Bước 4:

Tập nổi trên mặt nước: cơ thể của chúng ta luôn nổi trên nước, vì thế bạn có thể thực hành điều này bằng cách giữ hơi thở của bạn và thư giãn cơ thể. Chân của bạn có thể sẽ nổi lên và đầu của bạn sẽ uốn cong xuống vào trong nước, nhưng cơ thể của bạn sẽ không chìm. Đây là một cách tuyệt vời để thực hành bơi vì bạn có thể nổi trên mặt nước một thời gian khá dài, mà không cần phải bơi. Chỉ cần nghỉ ngơi, và thực hành làm cách nào để di chuyển khuôn mặt của bạn lên khỏi mặt nước bất cứ khi nào bạn cần phải thở (cố gắng làm điều này mà không cần đặt chân xuống, để bạn biết rằng bạn có thể thực hiện điều này ở một nơi khác có mực nước sâu hơn).

Bước 5:

Hãy nhận biết rằng phần còn lại của bơi lội là cách sử dụng các phương pháp khác nhau để di chuyển cơ thể của bạn trong nước. Cơ bản nhất là phong cách bơi trực giác (gọi là "doggy paddle"), đây là cách bơi thân thuộc của hầu

hết mọi người. Khi bạn cảm thấy mình nổi thoải mái trong nước rồi, hãy thử chuyển động chân và cánh tay của bạn mà không cần chạm vào mặt đất, và xem bạn có thể đẩy mình về phía trước không?

Bước 6:

Đạp chân của bạn lên và xuống một cách nhanh chóng, và có lẽ bạn sẽ thấy mình di chuyển về phía trước mạnh mẽ hơn nữa. Khi bạn cảm thấy thoải mái với giai đoạn này, bạn đã sẵn sàng để tìm hiểu một số cách bơi khác cụ thể hơn.

IV. Một số kỹ năng cứu người khi đuối nước:

Nếu không thể cứu người đuối nước được do không đủ sức, . . . thì cần “kêu cứu thật to” nhờ người hỗ trợ.

Người sắp chết đuối thường rất hoảng loạn nên có một ý chí giành giật mạng sống vô cùng quyết liệt, do đó họ vùng vẫy với một sức mạnh ghê gớm và ôm cứng tất cả những gì có trong tầm tay, nhất là khi thấy có người cứu hộ xuất hiện, họ liền tìm cách ôm chặt lấy. Vì thế, việc cứu hộ sẽ vô cùng khó khăn. Phải xác định là có đủ khả năng khống chế được nạn nhân, lúc ấy mới tiếp cận nạn nhân, nếu không cả hai sẽ bị nguy hiểm tới tính mạng.

Và thực hiện các việc làm sau:

1. Vớt người

Mặc dù có biết bơi hay không, khi gặp một người bị té xuống nước sâu, ta phải biết kêu gọi những người xung quanh tới trợ giúp. Nhưng luôn luôn phải để ý tới nạn nhân và cố gắng với sáng kiến và khả năng của mình tìm tòi mọi cách để vớt họ lên.

Trong trường hợp nạn nhân Ở GẦN BỜ, không phải lúc nào cũng có sẵn phao cứu hộ bên mình, ta có thể tận dụng một chiếc gậy, một cây sào... hoặc xa hơn một chút thì dùng một cuộn dây buộc một đầu vào một vật gì đó nổi lên được trên mặt nước như can nhựa, thùng nhựa, chai nước suối, thùng dầu ăn... đều có thể dùng cứu họ được. Ta hãy thực hiện bằng cách níu chặt lấy một thân cây, một mô đất hoặc một vật gì chắc chắn rồi ném hoặc đưa vật hiện có cho nạn nhân nắm lấy và lôi vào bờ.

- Nếu có nhiều người, ta giăng một hàng người nắm tay để kéo nạn nhân vào bờ.

- Nếu có thuyền, ta chèo thuyền đến chỗ nạn nhân, ghé mạn thuyền chonạn nhân bám vào, cũng có thể đưa tay hoặc mái chèo ra cho nạn nhân nắm lấy, hoặc trong trường hợp khẩn thiết, ta buộc dây bám vào người và nhảy xuống nước cứu họ và dìu lên thuyền.

- Khi không có vật gì nơi tay mà một đứa bé đang bị ngộp ở chỗ không sâu lắm, tốt hơn hết là dùng áo của mình, quăng cho nó bám lấy và kéo vào bờ.

- Trường hợp nếu BẠN BƠI GIỎI, nạn nhân ở XA BỜ không thể dùng gậy hoặcsào, phải cởi quần áo thật nhanh, dùng miệng cắn cái áo (để hai tay không vướng víu) bơi nhanh về phía nạn nhân, đến gần cầm chặt tay áo,tung thân áo cho nạn nhân nắm lấy, rồi vừa bơi vừa kéo họ vào bờ. Nếu được nên tự trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc bất kỳ một vật gì có thể nổi được như một trái banh da chẳng hạn.

- Nếu có dây dài, ta nên cột một đầu vào một điểm nào đó thật chắc chắn trên bờ, đầu kia buộc thật nhanh vào người bằng gút GHẾ ĐƠN (nhớ chừa một đoạn khoảng 2m để cột ngang người nạn nhân), bơi tới chỗ nạn nhân, đưa họ nắm và kéo vào bờ.

- Trong khi đó, tìm cách trấn an cho họ vững tâm tin tưởng là sẽ được cứu thoát. Theo kinh nghiệm cho thấy, lời nói trấn an của người cứu hộ rất quan trọng. Lời nói kịp thời của chúng ta đã cứu được nạn nhân 50% rồi, vì họ ổn định được tâm lý và bớt uống nước.

LƯU Ý: nên nhớ rằng, giải pháp nhảy xuống nước cứu nạn nhân là giải pháp cuối cùng. Bởi vì thực tế đã có nhiều trường hợp người cứu nạn do chưa hiểu biết về các phương pháp cấp cứu thủy nạn, nên bị nạn nhân ôm cứng và cả hai cùng chết chìm.

Một số phương pháp cấp cứu nạn nhân đuối nước:

*** Phương pháp một:**

Nạn nhân nằm ngửa, người cứu hộ bơi ở phía sau nạn nhân, một tay dùng để bơi, một tay vắt lên ngang ngực xốc chéo qua nách bên kia. Bơi kiểu nhái đưa họ vào bờ.

Kiểu này khiến người cứu hộ khá mệt, nhưng làm cho nạn nhân được an toàn tuyệt đối.

Điều kiện: người được cứu phải khá tỉnh táo và có biết bơi đôi chút.

Lưu ý quan trọng: không được ăn nó khi xuống bơi. Bởi vì lúc nobụng mà xuống nước, máu sẽ dồn về khoang bụng để chống lại với cái lạnh cách biệt bên ngoài (chênh lệch khoảng trên dưới 10°C). Điều đó làm cho não bị thiếu máu, gây ra buồn ngủ, thậm chí bị choáng váng. Hãy cố gắng nghỉ ngơi ít nhất là 2 giờ sau khi ăn rồi mới được xuống nước bơi.

*** Phương pháp hai:**

Nâng cằm nạn nhân cho nằm ngửa hẳn mặt lên, như thế mũi (cơ quan hô hấp) của nạn nhân sẽ được thoát ra khỏi mặt nước. Phương pháp này dùng

cho những nạn nhân có cơ thể hơi mập. Người cứu hộ có thể dùng tay còn lại để bơi vào bờ cho nhanh.

*** Phương pháp ba:**

Từ phía sau, người cứu hộ dùng tay nắm ngay chùm tóc phía trên trán, giựt ngửa đầu nạn nhân ra đằng sau. Phương pháp này dùng để cứu các bạn nữ rất có lợi.

*** Phương pháp bốn:**

Nắm cổ áo, nếu nạn nhân còn mặc đầy đủ quần áo mà ta lại không có thời gian cởi ra kịp dưới nước.

*** Phương pháp năm:**

Nếu nạn nhân đã bất tỉnh thật sự, ta có thể dùng hai tay ta nâng đầu nạn nhân nổi lên mặt nước, bơi ngửa bằng 2 chân và kéo vào bờ.

*** Phương pháp sáu:**

Nếu nạn nhân có trọng lượng nhẹ hơn ta và đã bất tỉnh. Ta có thể bơi ngửa, dùng ngực để đỡ đầu nạn nhân, hai tay xốc dưới nách cho nạn nhân nằm sải với tư thế thoải mái. Hai chân đạp kiểu nhái đưa nạn nhân vào bờ.

2. Xóc nước - Hô hấp nhân tạo :

Khi chúng ta đưa được nạn nhân vào bờ mà nạn nhân đã bị bất tỉnh, thì hãy xem thử họ có còn thở hay không. Nếu như họ còn thở thì chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì làm hô hấp nhân tạo ngay. Muốn xóc nước thì ta làm như sau : Đưa nạn nhân lên cao rồi xóc vài cái cho nước trào ra, dùng tay móc những vật lạ mà họ đã nuốt phải ra khỏi miệng để tránh bị nghẹn đường hô hấp.

Hô hấp nhân tạo :

Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng :

- Cách xử trí: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nới lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt . . . Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường . . . , để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy vấn vài vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch. Phương pháp thao tác : Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở

ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.

Phương pháp thổi ngạt và xoa bóp tim:

Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ : khoảng thời gian từ 14 - 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.

3. Ủ ấm - Chống choáng :

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay cà phê nóng.

4. Biện pháp hữu hiệu khi không biết bơi có thể sống sót:

Với phương pháp này, người không biết bơi, khi rơi xuống nước vẫn có thể sống sót nhờ thực hiện 4 bước sau đây:

- Bình tĩnh và nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi) để phổi không bị sặc nước, trở thành cái phao cứu sinh đẩy người nổi dần lên.

- Tiếp tục thả lỏng người để nước đẩy lên sát mặt nước trở về tư thế bập bênh bán an toàn, đầu nổi sát mặt nước, chân ở phía nước sâu.

- Dùng tay hoặc chân làm mái chèo, quạt nước đẩy đầu nhô khỏi mặt nước hoặc cũng có thể quạt nước xiên, đẩy người bơi đi dễ dàng bởi trong nước người trở nên nhẹ hơn so với trên cạn.

- Khi chuyển động lên xuống, tới trước hãy nhớ trên mặt nước, há miệng to thở vào nhanh và sâu, dưới mặt nước ngậm miệng, thở ra từ từ bằng mũi, hoặc bằng mồm.

V. Những khó khăn:



Việc thí điểm dạy bơi trong các trường tiểu học kể cả các trường trung học đã được thực hiện và cho thấy những hiệu quả tích cực. Nhưng hiện nay, việc đưa bơi lội vào dạy thí điểm trong trường tiểu học và các trường trung học là một việc làm hết sức khó khăn: Hệ thống cơ sở vật chất cho dạy bơi trong các trường tiểu học không có; đội ngũ giáo viên thể dục chuyên trách còn thiếu và yếu về chuyên môn thể dục thể thao, đặc biệt là phương pháp dạy bơi cho học sinh...

Những năm gần đây, tại các bể bơi ở các nhà văn hóa huyện, thị xã, thành phố ngành thể thao và Nhà Văn hóa thiếu nhi cũng đã quan tâm tổ chức được một số lớp dạy bơi cho các em nhỏ, một số gia đình cũng đã quan tâm dạy bơi cho con em, nhưng số lượng trẻ em biết bơi hàng năm còn rất ít. Số còn lại các em nhỏ tự tập bơi ở các ao, hồ, sông suối gần nhà, điều này luôn tiềm ẩn nhiều hiểm nguy...

Một khó khăn phổ biến hiện nay được nhiều trường thừa nhận là thiếu người để dạy bơi. Mặc dù, trường nào cũng có ít nhất một giáo viên thể dục, nhưng không phải ai cũng được đào tạo để có thể dạy học sinh bơi.

C. ĐỀ XUẤT, KHUYẾN NGHỊ KHẢ NĂNG ÁP DỤNG:

- Phối hợp các Ngành Thể dục thể thao và Du lịch tạo điều kiện tốt nhất việc đào tạo cấp tốc các huấn luyện viên bơi lội phục vụ cho ngành Giáo dục trong công tác phổ cập bơi lội cho các trường.

- Phối hợp các Ngành Lao động thương binh xã hội tuyên truyền sâu rộng trong nhân dân việc phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em.

- Ngành giáo dục phát động các trường phổ biến rộng rãi về việc phòng chống tai nạn thương tích, có từng chuyên đề cụ thể trong nhà trường.

- Các trường học phối hợp các mạnh thường quân, nhà tài trợ và Hội cha mẹ học sinh hỗ trợ và tạo điều kiện cho học sinh học bơi trong chương trình ngoại khoá của nhà trường

D. THAM KHẢO:

- **Cập nhật thông tin:** + www.lamchame.com/
- + www.baomoi.com
- + hdnd.dongnai.gov.vn/
- + vietbao.vn
- + dantri.com.vn/

NGƯỜI THỰC HIỆN

Lê Minh Thông