



Phần IV

BẠN CÓ THỂ LÀ NGƯỜI HÙNG CỨU ĐUỐI?

I. NẾU BẢN THÂN BỊ ĐUỐI NƯỚC, NGAY LẬP TỨC BẠN CẦN NHỚ:

- Kêu cứu thật to.
- Bình tĩnh làm nổi người lên bằng cách hít một hơi dài, thả lỏng người.
- Bơi theo dòng nước để thoát khỏi chỗ xoáy, chỗ sâu và bơi vào bờ.

Câu chuyện của bạn Lê Văn Được, Trường trung học cơ sở Thanh Ngọc, Thanh Chương, Nghệ An

Vào khoảng 17h chiều ngày 17-6-2013, mình đang chần trâu thì nhìn thấy nhóm các bạn đi xuống sông. Vì bọn mình có chơi với nhau từ trước, lo sợ các bạn không biết bơi

nên mình đi theo. Khi các bạn xuống sông thì mình quay lại. Vừa đi được hơn 100 mét thì mình nghe tiếng kêu cứu. Nhìn lại, mình thấy các bạn đang níu lấy nhau, chới với giữa dòng sông, khi đó mình chỉ biết vừa chạy vừa kêu cứu để các anh đang chặn trâu gần đó nghe thấy. Nhưng do các anh ở xa quá nên không ai nghe được, vậy là mình nhảy xuống nước khi thấy hai bạn đã chìm.

Khi đã đưa được hai bạn bị chìm là Uyên Nhi và Trang vào bờ an toàn thì mình tiếp tục bơi ra điu Tú, Hậu và Phương vào bờ. Chưa kịp nghỉ ngơi thì mình thấy Nhi và Trang có biểu hiện khó thở. Ngay khi đó, mình chạy đến, một tay vỗ vào lưng các bạn, một tay nhanh chóng móc vào miệng để các bạn nôn ra nước.

Mình đã được Chủ tịch nước gửi thư khen và Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh tặng huy hiệu Tuổi trẻ dũng cảm.

II. NẾU THẤY NGƯỜI KHÁC BỊ ĐUỐI NƯỚC, BẠN CÓ NÊN NHẢY XUỐNG CỨU KHÔNG?

Đã có rất nhiều trường hợp một người sắp chết đuối, nhiều người khác lao xuống cứu để rồi cùng nhau chết chung, dù trong đó

có người bơi rất tốt. Nguyên nhân vì người sắp chết đuối luôn tìm cách bám vào mọi thứ chụp được theo bản năng để mong giữ mạng. Vô tình, họ siết chặt, gây cản trở cho người cứu mình nên rốt cuộc tất cả cùng chết. Bởi vậy, bạn cần rất thận trọng và nhanh trí để lựa chọn các biện pháp cứu đuối phù hợp với hoàn cảnh.

1. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước trên cạn hoặc chỗ nước nông

Nhanh chóng làm thông thoáng đường thở bằng cách nâng mặt nạn nhân lên mặt nước, đưa đến chỗ an toàn.



2. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước ở chỗ nước sâu:

- Gọi thật to bất cứ người nào ở gần.
- Tuyệt đối không nhảy xuống cứu nếu mình không bơi giỏi và không biết cách cứu đuối, bởi có thể bạn sẽ là nạn nhân tiếp theo.
- Vứt dây, phao hoặc đưa sào dài để nạn nhân tóm lấy và kéo lên bờ.

Bạn chỉ trực tiếp xuống nước cứu đuối với đầy đủ hai điều kiện:

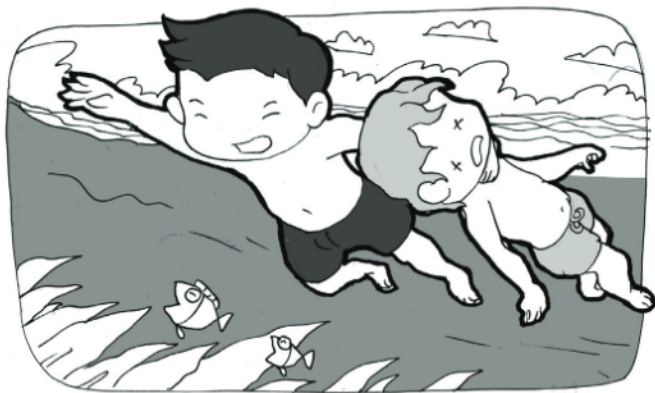


- Bạn bơi thạo và biết cách cứu đuối.
- Khi các biện pháp cứu đuối gián tiếp không có hiệu quả (nạn nhân quá nhỏ nên không biết cách bám vào sào, nạn nhân sắp chìm, xung quanh không có các dụng cụ nổi...).

Hai phương pháp tiếp cận nạn nhân:



- Phải tiếp cận từ sau lưng nạn nhân với khoảng cách từ 1 đến 3 m rồi dùng chân hoặc tay đẩy nạn nhân từ từ vào khu vực an toàn. Tuyệt đối không cho nạn nhân chạm vào người mình trong tư thế đối mặt. Với cách làm này, bạn có thể kết hợp dùng lời nói trấn an nạn nhân.



- Khi nạn nhân gần chìm, hãy túm lấy nạn nhân từ phía sau, ngửa mặt nạn nhân lên khỏi mặt nước rồi từ từ đưa vào bờ. Đây là cách mà các nhân viên cứu hộ thường áp dụng.



HÃY NHỚ

Cần tiến hành sơ cứu thật khẩn trương thì mới có hy vọng cứu sống. Nếu người bị đuối nước được cứu vớt trong vòng một phút khi bị ngạt, khả năng cứu sống là 95%. Còn khi đã chìm xuống nước 5-6 phút thì tỷ lệ sống chỉ còn 1%.

III. SƠ CẤP CỨU SAU KHI ĐÃ ĐƯA NẠN NHÂN LÊN BỜ AN TOÀN NHƯ THẾ NÀO?

- Nếu nạn nhân tỉnh táo thì đặt nạn nhân nằm đầu thấp, nghiêng sang một bên, kiểm tra và lấy dị vật trong miệng (nếu có), sau đó ủ ấm cho nạn nhân, trấn an tinh thần và chuyển đến cơ sở y tế để theo dõi.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh, thở yếu hoặc ngừng thở, ngừng tim: tiến hành hà hơi thổi ngạt (hô hấp nhân tạo).

1. Hô hấp nhân tạo

Khi nạn nhân bị ngừng thở nhưng tim còn đập cần phải tiến hành ngay hô hấp nhân tạo:

- Đặt nạn nhân lên nền cứng (ván cứng, mặt đất), nới lỏng quần áo và các thứ chằng buộc làm cản trở hô hấp.



- Người cấp cứu quỳ hoặc đứng bên trái ngang đầu nạn nhân.



- Bàn tay trái đặt sát sau gáy, nâng nhẹ cổ và banh miệng.



- Bàn tay phải đặt ở trán làm ngửa đầu, ngón cái và ngón trỏ bịt mũi nạn nhân, mở rộng miệng nạn nhân.



- Ngẩng đầu hít một hơi thật sâu, cúi đầu áp miệng của mình sát miệng nạn nhân sao cho không có kẽ hở đồng thời mắt nhìn ngực nạn nhân.



- Dùng hơi trong phổi mình thổi vào miệng nạn nhân tới khi ngực nạn nhân nhô lên. Sau đó, ngẩng đầu lên hít sâu một hơi để hà tiếp theo. Thổi nhanh 5 lần liên tiếp. **Những lần sau, cứ hà hơi 1 lần lại ép tim 5 lần. Với trẻ nhỏ tránh thổi quá mạnh làm vỡ phổi.**



- Tần số thổi ngạt: đối với trẻ sơ sinh khoảng 30 lần/phút; đối với trẻ nhỏ: 20 - 25 lần/phút; đối với trẻ lớn: 14 - 18 lần/phút. Nếu thấy nạn nhân hồng trở lại hoặc tự thở lại được là tốt.

- Nếu nạn nhân ngừng thở và không có mạch thì cấp cứu ngừng tuần hoàn (bóp tim) đồng thời với cấp cứu hô hấp.

2. Thổi ngạt, xoa bóp tim

Khi tim không đập hoặc nhịp tim chậm dưới 60 lần/phút phải ép tim ngoài lồng ngực kết hợp với hà hơi thổi ngạt ngay.

- Đặt nạn nhân nằm trên nền phẳng, cứng, cổ thẳng, đầu ngửa ra sau.



- Cởi áo nạn nhân để lộ vùng ngực. Người cấp cứu đứng hoặc quỳ ngang ngực bên trái nạn nhân. Hai bàn tay chồng lên nhau, đặt lên chỗ xương ức.

- Dùng sức mạnh hai tay và cả người ấn mạnh xuống ép xương ức ra sau (cánh tay phải thẳng xuống phía gốc bàn tay, không gập khuỷu tay) sao cho di chuyển xương ức lên xuống 4-5 cm.



- Bàn tay và ngón tay không di chuyển và không được nâng lên xuống khi ép tim. Không được ép lên sườn nạn nhân vì có thể làm gãy xương, vỡ gan, vỡ lách...

- Với trẻ nhỏ (10-15 tuổi): chỉ dùng một bàn tay để ép.

- Trẻ bé hơn chỉ cần dùng sức bóp của hai tay hoặc hai ngón tay.

Ấn sâu xuống xương ức khoảng 2-3 cm. Số lần ép: 60-80 lần trong 1 phút. Cứ 5 nhịp bóp tim thì thực hiện 1 lần thổi ngạt. Trong lúc ép tim, một người sờ mạch đùi (mạch bẹn) nếu có mạch tức là động tác ép tim có hiệu quả, cần tiếp tục ép cho tới khi tim đập trở lại.





Trước khi xin phép bố mẹ tham gia một lớp học bơi, bạn có thể tìm hiểu xem ở địa phương hoặc trường mình, có nơi nào tổ chức dạy bơi miễn phí không. Bạn cũng có thể nhờ người thân trong gia đình truyền kinh nghiệm hoặc trực tiếp dạy bơi cho bạn. Thật không gì tốt hơn là có một huấn luyện viên riêng!

HÀ NỘI

1. **Bể bơi Thái Hà**, số 5, Thái Hà, Đống Đa.
2. **Bể bơi Thủy Lợi**, ngõ 95, Chùa Bộc, Đống Đa.
3. **Bể bơi Khách sạn Army**, số 2, Nguyễn Chí Thanh, Đống Đa.

4. **Bể bơi Khách sạn Asean**, số 8, Chùa Bộc, Đống Đa.
5. **Bể bơi Khách sạn Bảo Sơn**, số 50, Nguyễn Chí Thanh, Đống Đa.
6. **Bể bơi bốn mùa Đặng Tiến Đông**, số 14, Đặng Tiến Đông, Đống Đa.
7. **Bể bơi Khách sạn Horison**, số 40, Cát Linh, Ba Đình.
8. **Bể bơi Sao Mai**, số 10, Đặng Thai Mai, Tây Hồ.
9. **Bể bơi Khách sạn Thăng Lợi**, số 200, Yên Phụ, Tây Hồ.
10. **Bể bơi Trung tâm Phụ nữ và Phát triển**, số 20, Thụy Khuê, Tây Hồ.
11. **Bể bơi Sense Aqua & Spa**, số 20, Thụy Khuê, Tây Hồ.
12. **Công viên nước Hồ Tây**, số 614, Lạc Long Quân, Tây Hồ.
13. **Bể bơi Học viện Chính trị Quốc gia**, ngã 3 đường Phạm Tuấn Tài, Cầu Giấy.
14. **Bể bơi bốn mùa Trần Hưng Đạo**, số 4, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm.
15. **Bể bơi Phạm Ngũ Lão**, số 33C, Phạm Ngũ Lão, Hoàn Kiếm.
16. **Bể bơi bốn mùa Trương Định**, số 493, Trương Định, Hoàng Mai.
17. **Bể bơi bốn mùa Định Công**, khu vui chơi giải trí đô thị Định Công, Hoàng Mai.

18. **Bể bơi Bách Khoa**, số 1, ngõ 40, Tạ Quang Bửu, Hai Bà Trưng.

19. **Bể bơi Mỹ Đình**, đối diện Sân vận động Mỹ Đình, Phạm Văn Đồng, Từ Liêm.

TP. HỒ CHÍ MINH

1. **Bể bơi Nhà thiếu nhi quận Thủ Đức**, số 281, Võ Văn Ngân, Linh Chiểu, Thủ Đức.

2. **Bể bơi Hòa Bình**, số 9, Chánh Hưng, Bình Hưng, Bình Chánh.

3. **Bể bơi Trung tâm Văn hóa - Thể dục thể thao huyện Bình Chánh**, E8/9A, Nguyễn Hữu Trí, Tân Túc, Bình Chánh.

4. **Bể bơi sân golf Nam Sài Gòn**, số 801, Nguyễn Văn Linh, Tân Phú, quận 7.

5. **Bể bơi Star - Light**, số 44/2 KP.5, Lê Văn Khương, Hiệp Thành, quận 12.

6. **Bể bơi Nhà thiếu nhi quận 6**, số 212, Nguyễn Văn Luông, phường 11, quận 6.

7. **Câu lạc bộ bơi Khánh Hội**, Khu Thể dục thể thao Khánh Hội, phường 3, quận 4.

8. **Bể bơi Lao Động**, số 55B, Nguyễn Thị Minh Khai, quận 1.

9. **Bể bơi Trung tâm huấn luyện bay**, số 117 Hồng Hà, phường 2, Tân Bình.

10. **Công viên nước Đầm Sen**, số 03, Hòa Bình, phường 3, quận 11.

11. **Bể bơi Câu lạc bộ Quốc tế**, số 117, Đặng Văn Bi, Thủ Đức.

12. **CLB Thể dục thể thao Lâm Viên**, số 155, Linh Trung, Kp.1, Linh Trung, Thủ Đức.

13. **Bể bơi Công ty TNHH Du lịch Công đoàn Thủ Đức**, số 376, quốc lộ 1A, Tam Bình, Thủ Đức.

14. **Bể bơi Nhà thiếu nhi Gò Vấp**, số 450/19C, Lê Đức Thọ, phường 16, Gò Vấp.

15. **Bể bơi Làng Hoa**, số 57/1, Lê Văn Thọ, phường 11, Gò Vấp.

16. **Bể bơi Chi Lăng**, 19 Bis, Lam Sơn, phường 5, quận Phú Nhuận.

17. **Bể bơi Trung tâm phục hồi chức năng**, số 70, Bà Huyện Thanh Quan, phường 7, quận 3.

18. **Câu lạc bộ bơi lội Lam Sơn**, số 242, Trần Bình Trọng, phường 4, quận 5.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội: *Sổ tay kiến thức phòng chống tai nạn thương tích trẻ em*, Tài liệu in, Hà Nội, 2008.

2. Nguyễn Trọng An (Chủ biên): *Tài liệu tập huấn phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em (dùng cho cán bộ cấp tỉnh, huyện)*, UNICEF in tại Công ty Quảng cáo Liên Minh, Hà Nội, 2008.

3. Ủy ban Thể dục thể thao, Vụ Thể thao quần chúng: *Phổ cập kỹ năng bơi lội cứu đuối cho trẻ em - Lý thuyết và thực hành*, Nxb. Thể dục thể thao, Hà Nội, 2005.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Lời Nhà xuất bản</i>	5
<i>Thư ngỏ</i>	7
Phần I	
BẠN CÓ BIẾT NHỮNG THỰC TẾ ĐÁNG BUỒN NÀY?	9
1. Môi trường sống không an toàn	10
2. Trẻ em thiếu sự giám sát của người lớn	10
3. Do trẻ em không biết bơi	11
4. Ý thức chấp hành các quy định an toàn trong vận tải đường thủy của người dân chưa cao	12
Phần II	
PHẢI LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH ĐUỐI NƯỚC?	13
I. TRẺ EM PHẢI LÀM GÌ ĐỂ LOẠI BỎ NGUY CƠ GÂY ĐUỐI NƯỚC?	13
II. KHÔNG THỂ CỨ Ở TRÊN BỜ	14
III. VỚI NHỮNG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CỤ THỂ, BẠN NÊN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ ĐỂ AN TOÀN KHI XUỐNG NƯỚC?	15
1. Tại hồ bơi công cộng	15
2. Tại bãi biển	15
3. Tại nhà	16

IV. BẠN BIẾT BƠI, NHƯNG LIỆU BẠN ĐÃ AN TOÀN CHƯA?	16
V. VÀO MÙA HÈ, BẠN ĐƯỢC BỐ MẸ CHO ĐI CHƠI CÔNG VIÊN NƯỚC. BẠN CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ?	19
VI. KHI ĐANG BƠI BẠN BỊ CHUỘT RÚT THÌ PHẢI LÀM THẾ NÀO?	20
VII. KHI BỊ CHUỘT RÚT, NẾU KHÔNG CÓ NGƯỜI ĐẾN GIÚP, BẠN PHẢI LÀM THẾ NÀO?	21
VIII. NẾU BỊ SA VÀO VÙNG XOÁY NƯỚC, BẠN PHẢI LÀM GÌ?	23
IX. NHÀ BẠN Ở VÙNG BIỂN, BẠN THƯỜNG XUYỀN TẮM BIỂN. BẠN PHẢI LÀM GÌ ĐỂ KHÔNG BỊ NHỮNG CÓN SÓNG LỚN CUỐN RA XA?	24
X. ĐỂ AN TOÀN KHI THAM GIA GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY BẠN PHẢI LÀM GÌ?	25
Phần III	
HÃY HỌC BƠI!	
I. ĐĂNG KÍ HỌC BƠI	30
II. LÀM QUEN VỚI NƯỚC	32
III. CÁCH XUỐNG VÀ LÊN BỀ BƠI	33
IV. TẬP NÍN THỞ LÂU DƯỚI NƯỚC	34
V. TẬP HÍT - THỞ DƯỚI NƯỚC	34
VI. TẬP NỔI NGƯỜI DƯỚI NƯỚC	37
VII. LƯỚT NƯỚC	38
VIII. TẬP ĐỨNG TRONG NƯỚC	40
IX. BƠI ẾCH - MỘT KIỂU BƠI ĐƠN GIẢN	40
1. Tập động tác tay	41
2. Tập động tác chân	43
3. Phối hợp nhịp nhàng động tác tay - chân	45

Phần IV	
BẠN CÓ THỂ LÀ	
NGƯỜI HÙNG CỨU ĐUỐI?	46
I. NẾU BẢN THÂN BỊ ĐUỐI NƯỚC, NGAY LẬP TỨC BẠN CẦN NHỚ	46
II. NẾU THẤY NGƯỜI KHÁC BỊ ĐUỐI NƯỚC, BẠN CÓ NÊN NHẢY XUỐNG CỨU KHÔNG?	47
1. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước trên cạn hoặc chỗ nước nông	48
2. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước ở chỗ nước sâu	49
III. SƠ CẤP CỨU SAU KHI ĐÃ ĐƯA NẠN NHÂN LÊN BỜ AN TOÀN NHƯ THẾ NÀO?	52
1. Hô hấp nhân tạo	52
2. Thổi ngạt, xoa bóp tim	56
Phụ lục	59
TÀI LIỆU THAM KHẢO	63

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT
TS. HOÀNG PHONG HÀ
Chịu trách nhiệm nội dung
GIÁM ĐỐC NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG
PHẠM QUANG VINH

Biên tập nội dung: NGUYỄN HOÀI ANH
 NGUYỄN HÀ GIANG
 HOÀNG THANH THỦY
Trình bày bìa: LÊ HÀ LAN
Chế bản vi tính: LÊ MINH ĐỨC
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: HÀ GIANG

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT, 12/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC

**Hội đồng Chỉ đạo xuất bản sách
xã, phường, thị trấn**

**- SỔ TAY HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG
LỤT BẢO VÀ THIÊN TAI**

GS.TS. Nguyễn Bá Đức (Chủ biên)

**- NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ PHÒNG, CHỐNG
UNG THỦ (Tài liệu dành cho cộng đồng)**

Nguyễn Phương Bảo An

(Biên soạn, tổng hợp)

- KỂ CHUYỆN GƯƠNG DŨNG CẢM



8935211177215



9 786053 740066

SÁCH KHÔNG BÁN