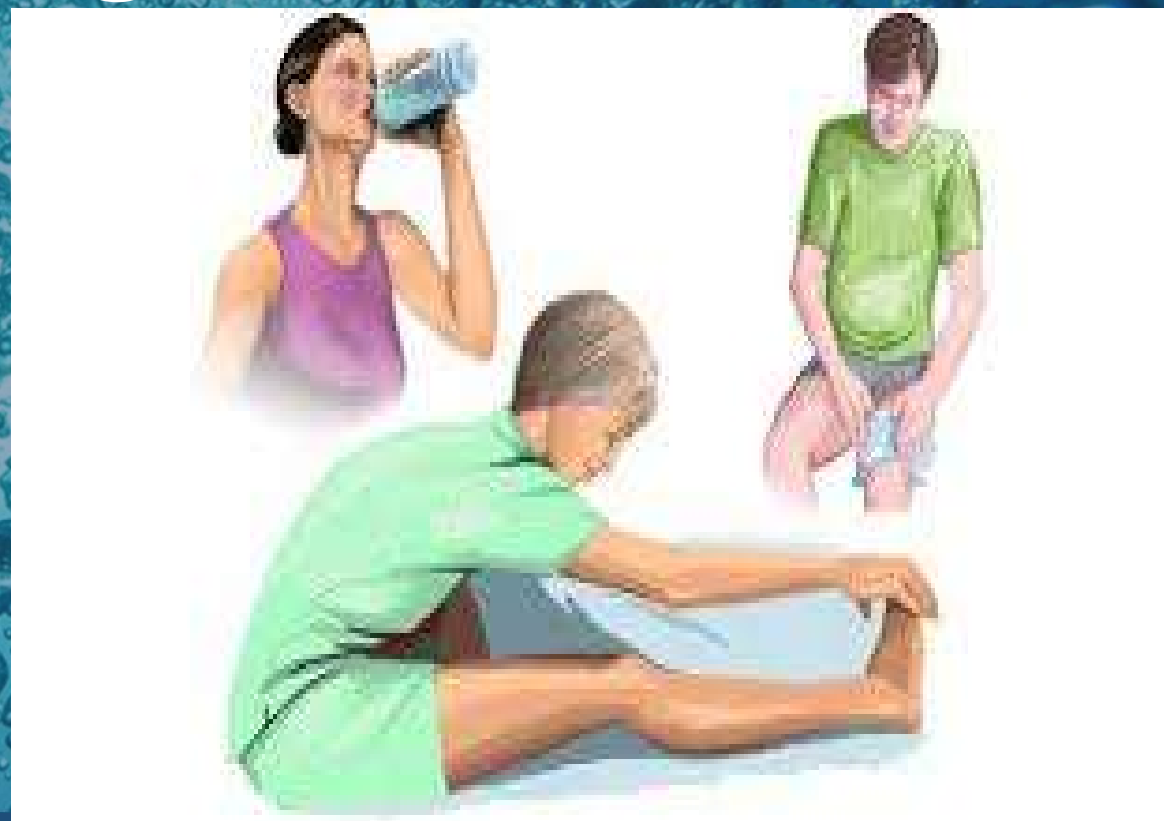


# Kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước

**Chuột rút**



**Chúng ta hãy cùng tìm hiểu về  
Chuột rút!**



## Chuột rút là gì?

Là hiện tượng co thắt cơ đột ngột, gây đau dữ dội, ở bắp thịt, làm cho việc cử động khó khăn, thậm chí không cử động được. Chuột rút có thể xảy ra ở các khối cơ, các vị trí thường hay bị là: Cẳng chân, bắp đùi, bàn tay, bàn chân, cơ bụng. chuột rút không đe dọa đến tính mạng, tuy nhiên rất nguy hiểm nếu người bị chuột rút ngồi gần bếp lửa, leo cầu thang, đang lái xe hoặc đang ở dưới nước.

## Nguyên nhân gây ra hiện tượng chuột rút

Nguyên nhân có thể do:

- Cơ bắp không đủ sức mạnh và độ dẻo
- Không khởi động, và khởi động không kỹ
- Cơ thể bị mất nước và các chất điện giải
- Các điều kiện bệnh lý khác



# **Làm thế nào để chúng ta ngăn chặn bị chuột rút?**

- Chúng ta luôn uống đủ nước.
- Khởi động, khởi động kỹ trước khi xuống nước.





# Cách xử lý bị chuột rút khi đang bơi:

- 1) **Không** hoảng sợ!
- 2) **Nổi** ngửa và kéo căng cơ
- 3) **Kêu** cứu
- 4) **Bơi** vào bờ nếu có thể



## Cách xử lý chuột rút ở từng vùng cụ thể

### \* **Chuột rút ở ngón tay và cánh tay**

- Phải nắm chặt các ngón tay lại, gập khuỷu tay thật mạnh, dùng hết sức duỗi mạnh khuỷu tay ra

### \* **Chuột rút cẳng chân hoặc đùi**

- Có thể đứng nước và cố gắng gập, duỗi thẳng chân ra lặp đi lặp lại nhiều lần.

# Cách xử lý chuột rút ở từng vùng cụ thể



- **\* Chuột rút vùng bụng**
- - Có thể đứng nước, thả lỏng người, dùng tay xoa nhẹ vào bụng để dẫn cơ ra.

# Khi nào thì chúng ta cần đi khám?

- Thông thường, bị chuột rút thì chúng ta không cần đi khám bác sĩ. Tuy nhiên, bạn có thể đi khám bác sĩ nếu:
  - Bị chuột rút thường xuyên
  - Chuột rút có liên quan đến yếu cơ
  - Có sưng tấy, mẩn đỏ hoặc có thay đổi bất thường ở da
  - Không có nguyên nhân rõ ràng ( ví dụ như tập thể dục)

Nếu một nạn nhân đuối nước được cứu, chúng ta hãy luôn luôn đưa nạn nhân đến cơ sở y tế để kiểm tra sức khỏe!



## Cách phòng tránh chuột rút khi bơi

- - Khởi động kỹ trước khi xuống nước
- - Đánh giá SK bản thân
- - Thực hiện đúng động tác kỹ thuật bơi
- - Phân phối SK trong khi bơi.

## Kỹ năng thoát hiểm khi bị chuột rút

- Báo cho người xung quang hoặc kêu cứu.
- Tìm chỗ bám, Tuyệt đối không vùng vẫy mạnh tránh bị mất sức và tìm cách lên bờ ngay.

**Kỹ năng nhận biết những nơi có nguy cơ xảy ra đuối nước**

**Dòng xoáy và dòng chảy xa bờ**





# Vùng nước xoáy

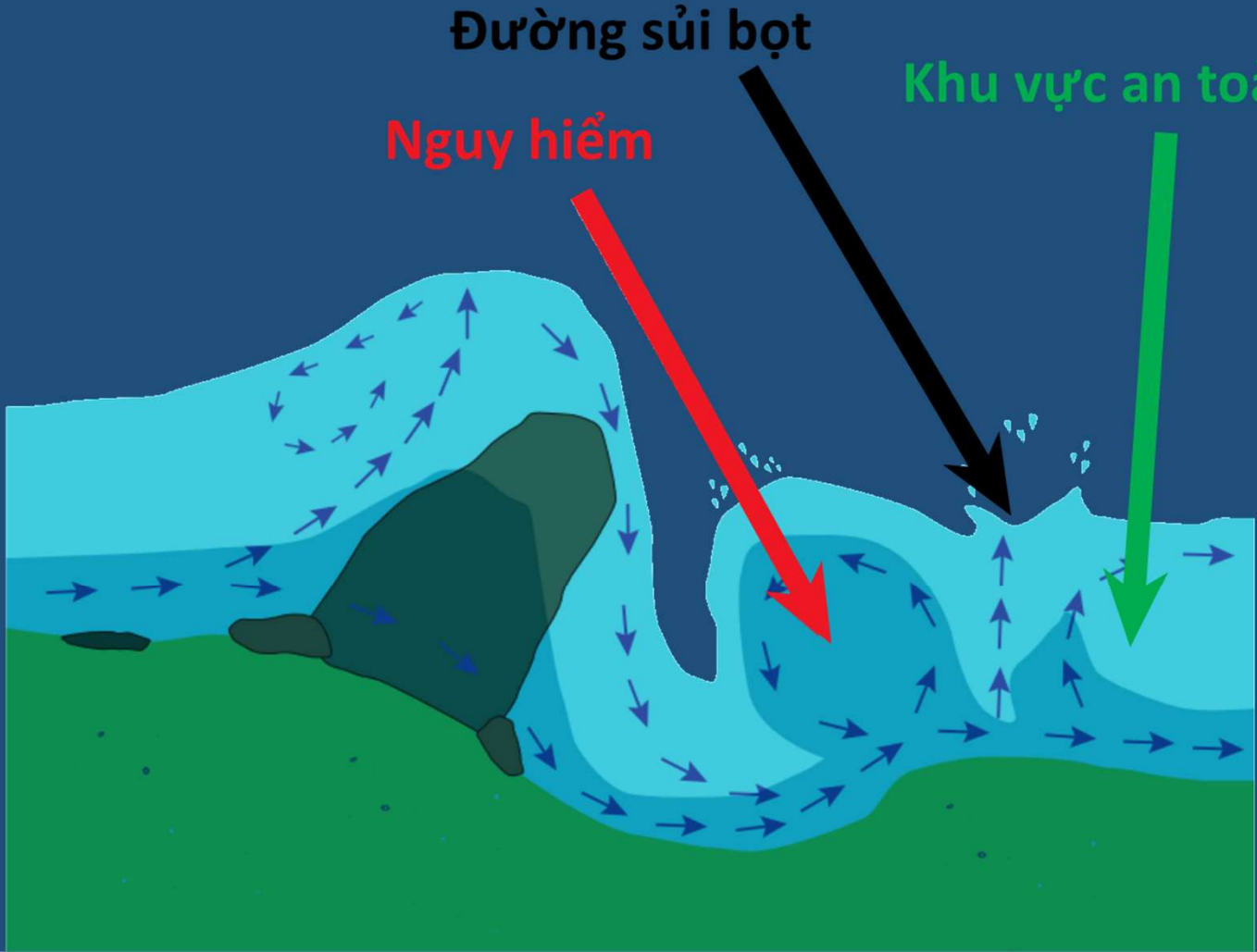


# Cách nhận biết vùng nước xoáy

- - Là hiện tượng thiên nhiên do 2 dòng nước chảy ngược chiều gặp nhau và cuốn vòng
- Vùng nước xoáy thường xuất hiện ở eo biển hẹp, chân thác nước hay ghềnh nước







Đường sủi bọt

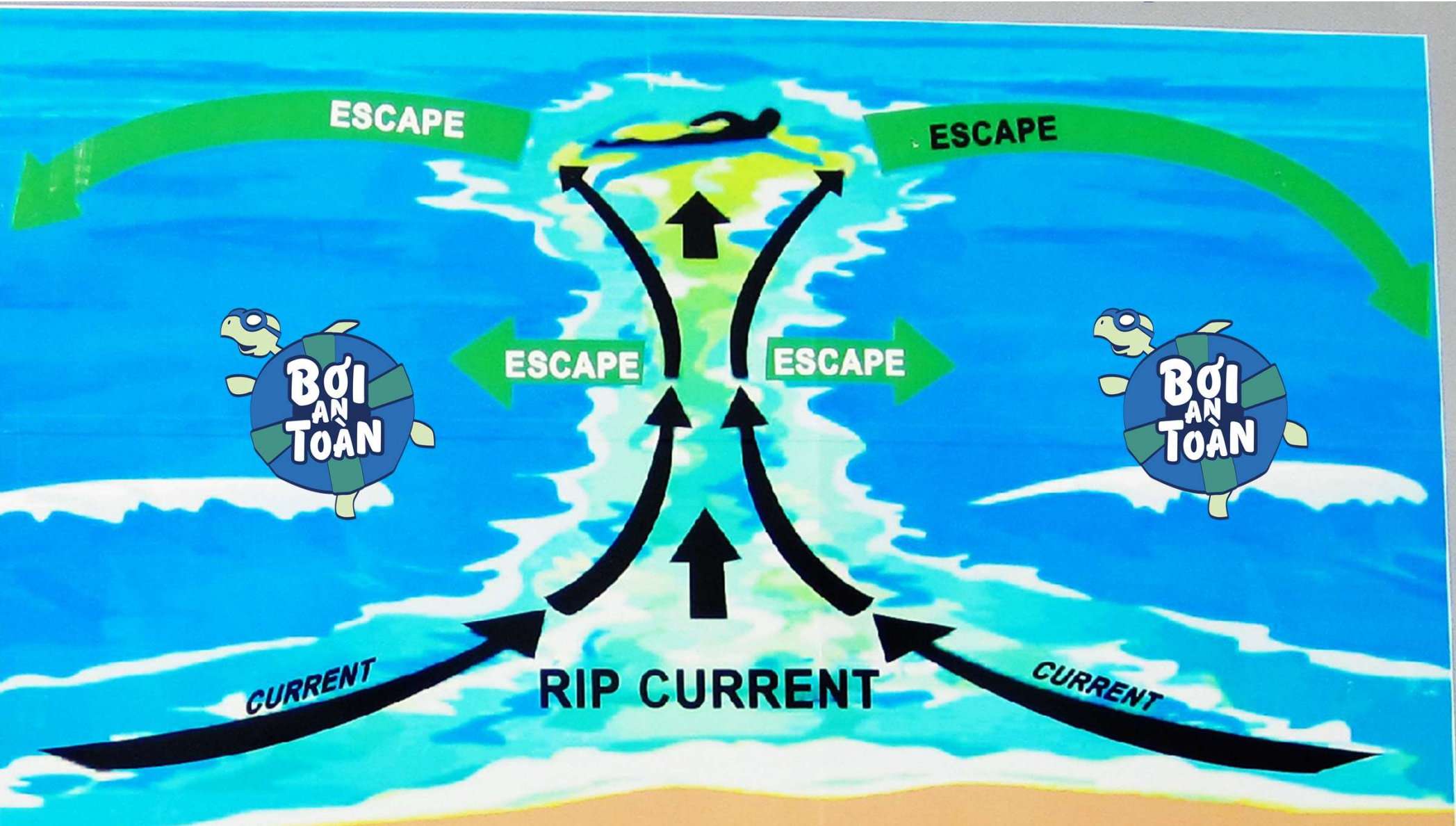
Khu vực an toàn

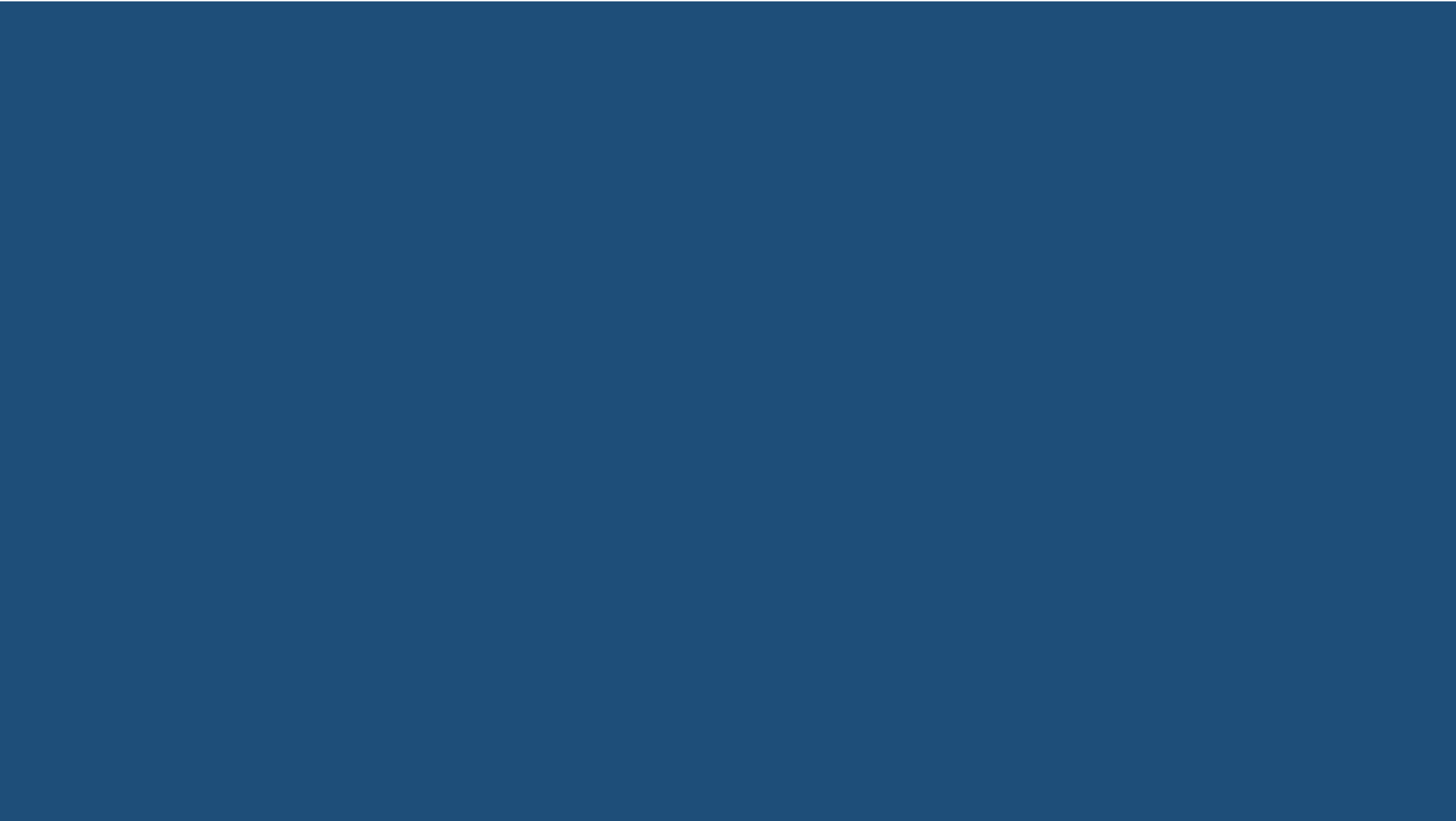
Nguy hiểm



**Chúng ta hãy cũng tìm hiểu  
về Dòng chảy xa bờ!**







# Nguyên nhân và cách nhận biết dòng chảy xa bờ

- - Nguyên nhân là do sóng đập vào bờ khiến nước rẽ sang hai bên, dòng nước này di chuyển dọc theo bờ cho đến khi tìm ra lối thoát ngược ra khơi, tạo ra dòng nước rút xa bờ.
- - Cách nhận biết có màu khác biệt với vùng nước xung quanh thường là sậm màu hơn.
- - Có mặt nước phẳng lặng và ít sóng hơn.



**Chúng ta có thể phát hiện ra dòng chảy xa bờ bằng cách quan sát:**

- Một vùng nước lặng giữa các con sóng.
- Nước có thể khác màu.
- Chúng ta có thể thấy những vật nổi trôi ra biển trong khu vực này.



**Làm cách nào để  
chúng ta có thể  
thoát khỏi dòng  
chảy xa bờ?**





# DÒNG CHẢY XA BỜ: LUÔN LUÔN NHỚ:

- **Luôn luôn bình tĩnh!** Không được hoảng sợ.
- **Nếu bạn có thể bơi:** bơi song song với bãi biển cho đến khi bạn thoát ra khỏi dòng chảy xa bờ, rồi sau đó bơi trở ngược vào bờ.
- **Nếu bạn không biết bơi hoặc quá mệt:** thả nổi và kêu cứu





Đập nước chảy

**NÊN NHỚ!**

**Không bao giờ bơi hoặc chơi ở gần đập nước!**

