



# NGUYÊN TẮC AN TOÀN KHI BƠI

GV: Nguyễn Nam Hưng

**Người lớn cần dạy trẻ các nguyên tắc an toàn khi bơi?**



# Các nguyên tắc an toàn khi đi bơi?

- Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn.
- Không tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy và không có người lớn biết bơi và cứu đuối đi kèm.
- Không bơi khi trời đã tối, có sấm, chớp, mưa.
- Tuyệt đối tuân theo các bảng chỉ dẫn nguy hiểm.
- Phải khởi động trước khi xuống nước.
- Không ăn, uống khi đang bơi để tránh sặc nước.
- Không dùng các phao bơm hơi.
- Không bơi khi vừa đi ngoài nắng về.
- Trẻ em vùng lũ không được tự ý đi lại, nghịch nước, bơi, bắt cá, vớt củi... khi nước lũ đang lên cao.
- Nếu đang bơi gặp xoáy nước phải kêu cứu, đồng thời bình tĩnh làm cho nổi người lên bơi theo dòng nước để thoát khỏi chỗ xoáy và bơi vào bờ.
- Đối với trẻ lớn, cần dạy trẻ biết xử trí khi có đuối nước xảy ra (kêu cứu, kỹ thuật tự cứu và cứu đuối).

**- Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn.**



- Không tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy và không có người lớn biết bơi và cứu đuối đi kèm.



- Không bơi khi trời đã tối, có sấm, chớp, mưa.



**- Phải khởi động trước khi xuống nước.**



**Trẻ em vùng lũ không được tự ý đi lại, nghịch nước, bơi, bắt cá, vớt củi... khi nước lũ đang lên cao.**





**Đối với trẻ lớn, cần dạy trẻ biết xử trí khi có đuối nước xảy ra (kêu cứu, kỹ thuật tự cứu và cứu đuối).**





# Nguyên tắc cứu người đuối nước an toàn

# Các nguyên tắc cứu đuối an toàn.

- Đuối nước là tai nạn thương tích phổ biến tại Việt Nam, đuối nước có thể xảy ra với bất kỳ ai, ở bất kỳ độ tuổi hay trong bất kỳ môi trường nào có nước. Để giảm tỷ lệ tử vong do đuối nước, học bơi và biết bơi thôi chưa đủ, chúng ta còn cần học kỹ năng an toàn trong môi trường nước để tự cứu mình và cứu người bị đuối nước.
- Vậy khi gặp trường hợp có người bị đuối nước, chúng ta nên làm gì? Để đảm bảo an toàn trong tình huống này, hãy luôn ghi nhớ 03 nguyên tắc sau đây:

**1, Khi thấy người bị đuối nước thì phải giữ bình tĩnh, tuyệt đối không được nhảy xuống nước cứu, ngay cả khi biết bơi.**



**2, Dùng các vật dụng xung quanh (cây sào dài, dây thừng, quần áo, các vật thể nổi) thả xuống nước cho người bị nạn bám vào rồi từ từ kéo vào bờ.**



### 3, Hô hoán, kêu gọi sự giúp đỡ từ những người xung quanh.



**Chào tạm biệt và hẹn gặp lại**

