4. Thực hiện các quy định an toàn tại bến đò, bến tàu

- Mặc áo phao, sử dụng các thiết bị nổi đúng quy định. Không nên mặc áo phao bơm hơi
- Chỉ lên tàu, xuồng…khi có đủ chỗ ngồi cho mình
- Không chen lấn, xô đẩy khi lên, xuống tàu, xuồng
- Ngồi tại chỗ của mình, trật tự, nghiêm túc và tuyệt đối tuân thủ theo những quy định an toàn trên tàu (không thò tay, chân, đầu ra ngoài cửa sổ, không nghịch các thiết bị trên tàu)
- Trong mùa mưa, lũ các em nhớ yêu cầu bố mẹ, người lớn đưa mình đi học

5. Thực hiện quy định an toàn phòng, chống đuối nước trẻ em tại gia đình

- Làm hàng rào, biển cấm quanh ao, hồ nước, rãnh nước quanh nhà; làm cổng, cửa chắn (đặc biệt là khi nhà ở gần sông, hồ...)
- Luôn đậy giếng, bể, lu chứa nước...bằng các nắp đậy an toàn (nắp đậy bằng vật liệu cứng trẻ dẫm lên không lọt và gãy)
- Luôn có người lớn giám sát trẻ

6. Kỹ năng tự cứu khi gặp nguy hiểm

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

7. Khi thấy bạn mình bị đuối nước

- Gọi thật to báo cho bất cứ người lớn nào ở gần
- Vứt dây, phao hoặc đưa sào dài để bạn tóm lấy và kéo bạn lên bờ
- Không nhảy xuống nước để cứu bạn

BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC TRẺ EM

Hà Nội, 2019

Sản phẩm được sản xuất với sự hỗ trợ của Tổ chức Vận động chính sách y tế toàn cầu

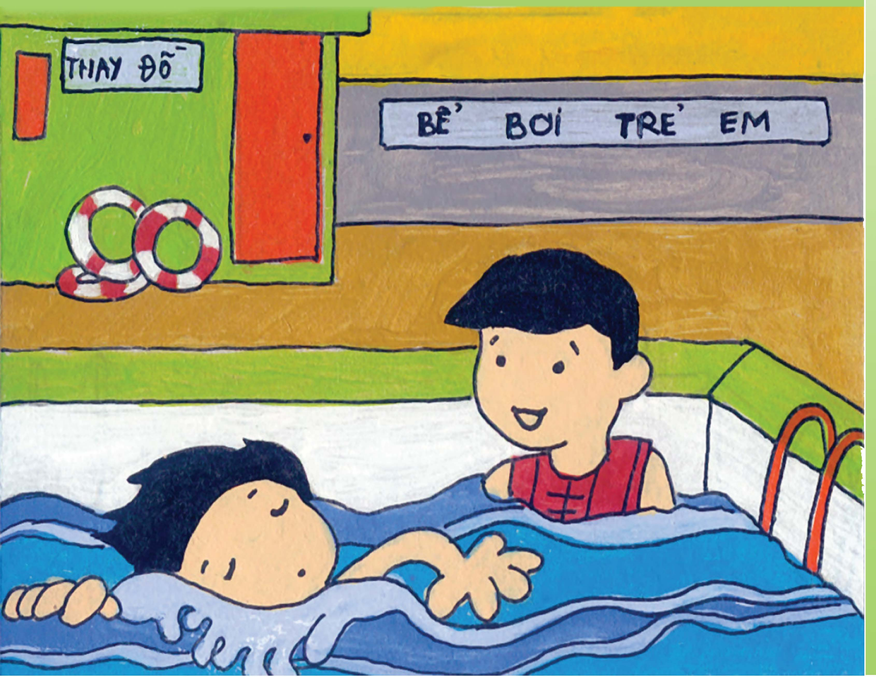
I. CÁC NGUY CƠ GÂY ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM

- Không biết kỹ năng an toàn trong môi trường nước khi đi bơi, khi tham gia vui chơi dưới nước
- Không biết bơi
- Bơi ở những nơi nước sâu, nguy hiểm
- Bơi khi thời tiết xấu (mưa, dông bão)
- Bơi ra ngoài khu vực an toàn
- Ăn quá no trước khi bơi
- Không khởi động trước khi xuống nước
- Đi bơi không có người lớn đi cùng
- Ao, hồ, sông, suối không có biển báo, rào chắn, không lấp bỏ hố nước khi không sử dụng
- Chum, vại, bể nước, giếng nước không có nắp đậy an toàn.
- Đổ hết nước trong các vật dùng đựng nước khi không sử dụng

II. PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC TRẺ EM

1. Học các kỹ năng an toàn trong môi trường nước:

- Học bơi theo trường lớp có người quản lý hoặc do người lớn hướng dẫn.



- Trẻ biết bơi khi bơi được 25m liên tục và tự làm nổi ít nhất 90 giây
- Học kỹ năng xử lý tình huống nguy hiểm khi đang bơi:
  + Khi bị chuột rút
  + Khi bị người đuối nước bám víu vào bạn
  + Khi bơi vào vùng xoáy
  + Khi bơi ở vùng nước mạnh, nguy hiểm

2. Thực hiện đúng các quy định an toàn khi bơi (tại bể bơi và tại bãi tắm công cộng)

- Chỉ bơi khi có người lớn giám sát và cho phép
- Chỉ bơi ở những nơi an toàn được quy định
- Chỉ tắm, bơi tại các bể bơi có khu vực bơi dành cho trẻ em
- Không bơi một mình
- Không bơi ngay sau khi ăn
- Không ăn uống khi đang bơi để tránh sặc nước
- Không bơi khi cơ thể quá nóng hoặc mệt
- Phải khởi động kỹ trước khi xuống nước
- Không bơi ngay sau khi người có nhiều mồ hôi hoặc khi vừa đi ngoài nắng về
- Tuyệt đối tuân thủ theo các bảng chỉ dẫn và cảnh báo
- Lên bờ ngay khi trời tối hoặc có sấm chớp và mưa

3. Các kỹ năng cần nhớ trước khi tham gia vui chơi tại môi trường nước

- Học cách sử dụng áo phao, các dụng cụ nổi trước khi sử dụng tại môi trường nước
- Kiểm tra thời tiết trước khi tham gia vui chơi dưới nước
- Trước khi bơi thuyền cần đảm bảo có áo phao và vật dụng nổi
- Kiểm tra thông tin có liên quan đến các nguy hiểm, rủi ro tại địa điểm các em có dự định tham gia hoạt động dưới nước
- Học các dấu hiệu biển báo ở bờ sông, hồ, biển