

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN & CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ PHÒNG NGỪA
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ : AN TOÀN KHI ĐI CẨM TRẠI

Chuẩn bị cho một kỳ trại an toàn

Cho dù con bạn sẽ được tham dự kỳ trại trong ngày hoặc một trại hè có ở lại qua đêm, các em đều phải được chăm sóc giống nhau, bảo đảm và an toàn từ cha mẹ và Ban điều hành trại. Sau đây là những vấn đề quan trọng cần lưu ý.

- Trại có được tổ chức bởi những người chuyên nghiệp hay đoàn thể có kinh nghiệm hay không?
- Trại có nhân viên y tế, ban cứu trợ khẩn cấp, chính sách bảo hiểm và thủ tục an toàn hay không?
- Ban điều hành trại có cung cấp cho bạn một bản sao của tất cả các quy định và chương trình để xử lý những trường hợp khẩn cấp như: trại sinh bị thất lạc, bị thương tích, ốm đau, dị ứng, ngộ độc thực phẩm... thì như thế nào?

Trước khi nhập trại

- Trước khi trẻ vào trại, cần phải giải quyết một số vấn đề sau:
- Hãy chắc chắn rằng trẻ có đầy đủ sức khỏe do bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa kiểm tra và chứng nhận. Đảm bảo là trẻ đã được tiêm chủng cập nhật.
- Trao cho nhân viên trại một bản sao bệnh sử và tình trạng sức khỏe của trẻ: ngày tiêm chủng, điều kiện y tế, thuốc men, bệnh lý và dị ứng.
- Nhân viên trại cũng cần có tất cả các địa chỉ liên lạc khẩn cấp cho tất cả trại sinh cũng như tên của bác sĩ, số điện thoại, số fax và ngày khám bệnh cuối cùng của trẻ.

- Cung cấp cho trẻ nhiều kem chống nắng. Dạy cho trẻ em sử dụng kem chống nắng thường xuyên, đặc biệt là khi họ đang ở bên ngoài trong thời gian dài. Thậm chí vào những ngày nhiều mây, trời mát, họ vẫn có thể bị cháy nắng,
- Cung cấp cho trẻ một chai nước và giải thích về việc không để cơ thể mất nước là điều quan trọng.
- Thuốc chống muỗi và côn trùng là thứ không thể thiếu trong hành trang đi trại trẻ.
- Áo quần sáng màu, gọn nhẹ, thông thoáng, phù hợp để giữ nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.
- Dạy trẻ cách giữ an toàn khi bơi lội trong nước và nhắc nhở họ tuân theo quy tắc của trại về an toàn trong và xung quanh hồ bơi, sông, suối, biển, ao, hồ.
- Khuyến khích trẻ báo cáo ngay cho các nhân viên trại bất kỳ sự bất thường nào như hành vi bất nạt, bệnh tật, thương tích, hoặc lạm dụng trẻ em.

An toàn cắm trại gia đình

Cắm trại là một cách để tận hưởng một kỳ nghỉ gia đình thú vị và tiết kiệm. Việc cắm trại và các khu cắm trại để phát triển rất nhiều trong những năm gần đây. Vì vậy, nếu gia đình bạn muốn có một kỳ trại vui vẻ, thú vị, an toàn và bổ ích, thì xin theo những hướng dẫn sau đây:

- Luôn luôn chuẩn bị cho những tình huống bất ngờ. Không có tiên liệu nào là không cần thiết. Đừng bất cẩn. Hãy suy nghĩ trước khi hành động
- Để cho buổi cắm trại gia đình an toàn, bạn nên:
 - Tham gia một lớp sơ cấp cứu và hô hấp nhân tạo, luôn cập nhật về thông tin này
 - Giữ thuốc men và dụng cụ cứu thương trong một hộp có đánh dấu, bền, không thấm nước.
 - Biết làm thế nào để sử dụng tất cả mọi thứ trong hộp cứu thương của bạn.
 - Kiểm tra thuốc men và dụng cụ cứu thương thường xuyên, bổ sung những thứ đã sử dụng.
- Không bao giờ tiếp cận động vật hoang dã.
- Có thể chúng nhìn có vẻ dễ thương và vô hại, nhưng rất khó lường được phản ứng của chúng, nhất là khi chúng đang bảo vệ con cái hay lãnh thổ. Luôn phải

cảnh giác. Trong hầu hết các trường hợp Các con vật sẽ bỏ chạy khi thấy người. Không cố gắng để nuôi động vật hoang dã. Hầu hết các thương tích xảy ra khi ai đó cố gắng để nuôi chúng. Giữ cho thực phẩm luôn an toàn cất giữ hoặc treo nó trên một cái cây. Không giữ thực phẩm trong lều của mình.

- Cẩn thận với rắn, rết, bò cạp, nhện và các loài khác. Quan sát con đường mà các bạn đang đi. Hãy cẩn thận nhìn xung quanh trước khi ngồi xuống. Cũng như thú hoang, rắn thường nhát sợ hơn chúng ta. Nhưng nếu chúng cảm thấy bị đe dọa hoặc bị khiêu khích, chúng có thể tấn công. Giữ bình tĩnh và từ từ di chuyển ra xa khỏi chúng.
- Không nên xem thường các loài côn trùng như ong kiến, bọ ve, muỗi, ruồi.... Chúng không chỉ làm cho chúng ta khó chịu mà còn có thể gây khá nhiều đau đớn, bệnh tật. Nhiều người bị dị ứng nghiêm trọng bởi vết cắn của chúng và cần phải có biệt dược cần thiết hoặc đưa đi bác sĩ. Một lần nữa phải tìm hiểu môi trường xung quanh để có biện pháp phòng ngừa hoặc đối phó thích đáng. Sử dụng thuốc và nhang chống muỗi.
- Dùng kem chống nắng và kính mát. Bạn có thể bị cháy nắng trong một thời gian rất ngắn. ngay cả trong những ngày u ám. Bảo vệ đôi mắt và làn da của bạn khỏi các tia cực tím và làm giảm độ chói phản xạ từ mặt nước, cát trắng. Bị cháy nắng có thể làm hỏng mất một kỳ nghỉ thú vị.
- Không bao giờ đi lang thang một mình, luôn luôn đi với một người bạn. Thông báo với ai đó trong gia đình về kế hoạch của bạn. Mang theo nhiều nước, đồ ăn nhẹ, túi mưu sinh và một đèn pin. Đừng quên mang theo la bàn và bản đồ coi đường. Có thể một GPS. Phong vũ biểu để xem thời tiết.
- Nên chuẩn bị một hệ thống lọc nước nếu bạn có thể cần phải sử dụng nguồn nước tự nhiên.
- Luôn giám sát trẻ. Hướng dẫn trẻ ở trong tầm nhìn của bạn và không cho phép trẻ tự động đi đâu đó. Cung cấp cho mỗi trẻ một cái còi để đeo quanh cổ và chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Thỏa thuận với nhau về một vị trí để tập trung.
- Hãy cẩn thận khi sinh hoạt dưới nước hay quanh mép nước. Giám sát trẻ chặt chẽ. Tất cả mọi người nên học bơi mỗi khi có dịp, nhất là trẻ em.
- Chú ý đến điều kiện thời tiết. Nó có thể thay đổi rất nhanh chóng. Chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với mọi thay đổi của thời tiết khắc nghiệt. Vào mùa mưa,

phải có lều về quần áo chống nước thích hợp. Chuẩn bị củi để sưởi ấm nếu nhiệt độ lạnh kéo dài. Tê cóng và giảm thân nhiệt là rất nguy hiểm.

- Hãy cẩn thận với bình gas. Giữ thẳng đứng tại mọi thời điểm. Để nó bên ngoài khu vực thông thoáng. Kiểm tra rò rỉ bằng cách bôi nước và xà phòng lên mỗi nối kết nối.
- Bỏ sung nước đá để giữ lạnh thức ăn của bạn vào mọi lúc để tránh sự hư hỏng thức ăn gây ngộ độc thực phẩm.
- Thực hành tốt việc phòng cháy chữa cháy: dọn dẹp sạch các cành cây, mảnh vỡ trong khu vực cắm trại. Xây dựng một vành đai bằng đá bao quanh đồng lửa.