

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 TẮM BIỂN

Mùa hè là khoảng thời gian yêu thích của tất cả mọi người, nhất là trẻ em, vì chúng thường được cha mẹ đưa đi du lịch, tắm biển, vui chơi. Tuy nhiên, bên cạnh niềm vui được chơi đùa với sóng biển, cát trắng, thì tấn biển còn tiềm ẩn nhiều tình huống nguy hiểm có thể xảy ra. Đại dương luôn chứa đựng những hiểm họa khôn lường.

Chọn bãi tắm an toàn: dấu hiệu đơn giản giúp dễ nhận dấu hiệu đơn giản giúp dễ nhận biết bãi tắm an toàn hay không chính là dựa vào cờ báo hiệu. Bất cứ bãi biển nào có khách du lịch tắm biển thì đều có lực lượng cứu hộ và cờ báo. Nếu không thấy những dấu hiệu này thì tuyệt đối không được tắm, vì nguy cơ nước sâu, luồng sóng mạnh... hoàn toàn có thể xảy ra.

- Tìm hiểu một số thông tin về dòng nước xa bờ. Và trong bất cứ trường hợp nào, tránh đến gần dòng nước nguy hiểm chết người này.
- Không rời mắt khỏi trẻ: khi trẻ em đi tắm biển, nguyên tắc là phải luôn luôn có người lớn đi cùng để giám sát trong suốt thời gian các em vui đùa với sóng biển. Tuyệt đối không để trẻ tự ý di chuyển đến những vùng không có dấu hiệu an toàn hay xa bờ, chỉ cho trẻ chơi ở những nơi gần bờ, nơi có thể kiểm soát những tình huống bất ngờ và có lực lượng cứu hộ. Tốt nhất là cho các em mặc áo phao khi xuống nước. Luôn để mắt trẻ, điều này không bao giờ dư thừa.
- Cảnh trọng với ánh nắng: do làn da của trẻ còn mỏng manh, dễ bị ảnh hưởng tác động không tốt bởi tia cực tím. Nên tránh trường hợp bị tránh nắng. Do đó không nên để trẻ tắm biển tổng khoảng thời gian từ 10g sáng đến 4g chiều, và cần bôi kem chống nắng cho bé trước 30 phút để lớp kem phát huy tác dụng và sau

khoảng 2 giờ, nếu trẻ vẫn tiếp tục chơi đùa thig phải bơi lại lần nữa. Lưu ý không nên để trẻ tắm lâu.

- Biết các sơ cứu: trong một số trường hợp như bé bị động vật biển cắn, chích, bị đập phải mảnh vỡ bị hàu cắt, trúng nắng, thậm chí bị đuối nước. Nếu biết cách sơ cứu thì tình thế sẽ được cải thiện hoàn toàn. Vì vậy, cần phải học cách sơ cứu và luôn chuẩn bị sẵn một số vật dụng cần thiết như băng cá nhân, thuốc sát trùng, nước nhỏ mắt, tấm bông, để sử dụng khi cần.

Dòng chảy xa bờ

Kẻ giết người nguy hiểm

Dòng chảy xa bờ đượ xem là một trong những nguy hiểm hàng đầu trên bờ biển. Nó là nguyên nhân của hầu hết các trường hợp tai nạn và chết đuối khi tắm biển.

Dòng chảy xa bờ - chuyện hoàng đường hiện tại

Là một dòng nước mạnh chảy từ bờ hướng ra biển. Sóng sẽ đánh và đưa nước biển vào bờ, nhưng khi nước biển bị đưa liên tục vào bờ thì chúng tập hợp thành một dòng đi ngược ra biển. Dòng nước biển đi từ bờ ra biển này (hay được gọi là rip current). Nơi có dòng chảy xa bờ vào vùng nước lặng, hầu như không có sóng.

Dòng chảy xa bờ không kéo người xuống dưới nước – chúng kéo mọi người ra khỏi bờ - chết đuối sẽ xảy ra khi người bị kéo ra xa không

Thể giữ cho mình nổi để bơi vào bờ. Điều này có thể là do kết hợp của sự sợ hãi, hoảng loạn, mệt mỏi, hoặc thiếu kỹ năng bơi lội.

Làm thế nào để nhận diện một “Dòng chảy xa bờ”

- Một khu vực có sự khác biệt đáng chú ý trong màu nước (có thể là màu nâu do cát và trầm tích từ đáy đại dương được khuấy lên).
- Có màu sậm hơn vì nơi đó nước sâu hơn.
- Có mặt nước lặng hơn, thường có sóng nhỏ hơn.
- Đôi khi có thể thấy các mảnh vỡ hay bọt nước nổi trên mặt dòng chảy và trôi ra biển.

Hãy nhớ:

- Dòng chảy xa bờ thường không dễ nhận biết ở những nơi có dòng chảy trung bình.

- Dòng nước ngược này có thể ổn định không thay đổi trong suốt cả tháng hay cả năm. Tuy nhiên, chúng cũng có thể liên tục thay đổi mỗi vài giờ. Ở một số bãi biển, dòng nước ngược này không đi hướng ra biển mà chạy dọc theo bờ biển.
- Có thể dễ dàng hơn để nhận dạng dòng chảy xa bờ nếu chúng ta dùng kính phân cực.

Làm thế nào để thoát khỏi dòng chảy xa bờ

- Trước tiên các bạn phải học bơi và bơi thật giỏi.
- Cho dù có bơi giỏi thì cũng không được bơi một mình.
- Hãy thận trọng khi tắm biển, đặc biệt là tại những bãi không có bảo vệ. Nếu nghi ngờ, đừng tắm!
- Tuân thủ tất cả hướng dẫn và mệnh lệnh của nhân viên cứu hộ.

Nếu bị rơi vào dòng chảy: Giữ bình tĩnh! Hít thật sâu. Đừng hoảng loạn. Đừng cố bơi vào bờ để bảo tồn năng lượng và suy nghĩ rõ ràng.

- Không chống lại dòng chảy. Bơi thoát ra khỏi dòng chảy theo hướng song song với bờ biển. Khi ra khỏi dòng chảy thì mới được bơi vào bờ.
- Nếu bạn vẫn không thể tiếp cận bờ biển, hãy thu hút sự chú ý của mọi người bằng cách quay mặt vào bờ, vẫy tay và la lớn lên để nhờ được giúp đỡ.
- Nếu thấy ai đó gặp nạn, cần sự giúp đỡ mà nhân viên cứu hộ không có sẵn, hãy gọi 114 hay 115 (cứu hỏa, cứu hộ). Nếu bạn ở khá gần và có cái gì đó nổi, hãy ném cho nạn nhân và la lớn để hướng dẫn cách thoát ra. Hãy nhớ rằng, nhiều người đã bị chết đuối trong khi cố gắng cứu một người khác từ một dòng chảy xa bờ.