

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

1. Nguyên nhân của tai nạn đuối nước:

Việt Nam là một nước có đường bờ biển dài gần 3.300km, trải dọc chiều dài của đất nước, hệ thống sông ngòi, kênh rạch chằng chịt từ Bắc tới Nam đã tạo lên nhiều lợi thế để phát triển kinh tế - xã hội cũng như giao thương với quốc tế. Tuy nhiên, đây cũng là nguyên nhân cướp đi hàng nghìn sinh mạng người Việt mỗi năm do tai nạn đuối nước.

Theo thống kê của Bộ LĐ-TĐXH, đuối nước là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em. Từ năm 2010 - 2015, trung bình mỗi năm có khoảng 2.800 trẻ em bị tử vong vì đuối nước. Năm 2015 có khoảng 2.220 em, năm 2016 là hơn 1800 em và theo số liệu báo cáo từ các tỉnh/thành phố, trong 6 tháng đầu năm 2017 có 795 em tử vong vì đuối nước.

Số liệu thống kê cũng cho thấy, hơn 77% trẻ bị đuối nước ngay tại cộng đồng. Trong đó, có tới 22% trẻ bị đuối nước ngay trong môi trường cạnh nhà, thậm chí các em bị đuối nước ngay trong nhà tắm do sự bất cẩn của bố mẹ, ông bà. Trong đó, nhóm tuổi chiếm tỷ lệ tử vong cao từ 5-14 tuổi, đây là lứa tuổi chiếm tỷ lệ nhiều ở các em học sinh tiểu học. Tỷ lệ tử vong do đuối nước ở trẻ em chiếm hơn 50% các trường hợp tử vong do tai nạn thương tích. Tử vong do đuối nước ở Việt Nam khá cao so với các nước trong khu vực.

Công tác phòng, chống đuối nước cho trẻ em đã có chuyển biến tích cực, nhưng phần lớn vẫn dừng lại ở các văn bản chỉ đạo. Nhận thức của các cấp, các ngành, của cộng đồng, của cha mẹ, người chăm sóc trẻ và bản thân trẻ vẫn còn hạn chế. Việc dạy bơi cho trẻ gặp nhiều khó khăn do thiếu giáo viên dạy bơi và thiếu bể bơi, đặc biệt là các xã nghèo, vùng khó khăn. Môi trường sống vẫn còn nhiều nguy cơ gây đuối nước, vẫn còn nơi nước sâu nguy hiểm chưa có biển báo, rào chắn, làm trẻ ngã xuống bị tử vong...

Tai nạn thương tích trẻ em là một vấn đề nghiêm trọng trên toàn thế giới. Sự phát triển kinh tế và xã hội nhanh chóng ở Việt Nam nhất gần đây đã góp phần

làm cho vấn đề tai nạn thương tích ngày càng nghiêm trọng, như là một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong và tàn tật, nhất là ở trẻ em.

Đuối nước là nguyên nhân gây tử vong thứ hai ở người lớn và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em. Tuy nhiên việc thống kê này mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá mức độ của đuối nước tại Việt Nam và chưa đưa được các yếu tố nguy cơ có liên quan đến đuối nước tại cộng đồng. Để xác định những yếu tố nguy cơ liên quan đến đuối nước và từ đó đưa ra các biện pháp dự phòng hiệu quả.

Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây ra tai nạn thương tích dẫn đến tử vong. Đuối nước chiếm khoảng 50% tỷ lệ tai nạn thương tích dẫn đến tử vong ở trẻ em. Từ năm 2010 - 2015, trung bình mỗi năm có khoảng 2.800 trẻ em bị tử vong vì đuối nước. Năm 2015 có khoảng 2.220 em, năm 2016 là hơn 1800 em và theo số liệu báo cáo từ các tỉnh/thành phố, trong 6 tháng đầu năm 2017 có 795 em tử vong vì đuối nước. Hải Dương cũng là tỉnh có nhiều trường hợp tử vong do tai nạn đuối nước. Chắc mỗi chúng ta đều được chứng kiến các hình ảnh đau đớn về các vụ tử vong trẻ em do đuối nước gây ra trên địa bàn tỉnh như vụ ba chị em trong một gia đình đều tử vong do bị đuối nước xảy ra tại thôn Văn Xá, xã Ngô Quyền huyện Thanh Miện, tỉnh Hải Dương. Hai chị em ruột trong một gia đình tử vong ở thôn An Lý, xã Hưng Thái, huyện Ninh Giang (Hải Dương). 2 me con đuối nước tại xã An Đức, huyện Ninh Giang (Hải Dương)... Những người cha, người mẹ phải chịu mất mát tột cùng khi có người thân mất đi do đuối nước. Gánh nặng về tử vong do đuối nước gây ra đã tác động đến từng gia đình, từng cá nhân mỗi người và toàn xã hội. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước thì nhiều, nhưng chủ yếu vẫn do công tác tuyên truyền phòng ngừa ở các địa phương còn chưa được quan tâm đúng mức. Bên cạnh đó là do các em không biết bơi nên khi gặp sự cố không biết cách xử lý nên dẫn đến những tai nạn thương tâm. Trước đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có công văn chỉ đạo các Sở Giáo dục và Đào tạo trên cả nước triển khai công tác phòng, chống trẻ đuối nước và thí điểm dạy bơi trong các trường tiểu học giai đoạn 2010-2015. Thế nhưng, đến nay việc triển khai dạy bơi trong

các trường học vẫn được thực hiện một cách cầm chừng, cá biệt có những địa phương chưa thực hiện chỉ đạo này. Do vậy, kết quả của đề án vẫn là số không. Đã đến lúc ngành Giáo dục - Đào tạo và các địa phương trong tỉnh cần nghiên cứu đưa việc dạy bơi cho học sinh vào thành môn học chính khóa.

Trước thực trạng đó, tất cả các cấp, các ngành đã và đang hết sức chú trọng đến công tác phòng tránh đuối nước cho trẻ em, trong đó ngành giáo dục đặt biệt quan tâm đến vấn đề này vì hầu hết trẻ em là học sinh, đang được sự giáo dục, đào tạo của ngành. Đến nay, trên địa bàn tỉnh đã có 42 bể bơi được xây dựng và đưa vào hoạt động có hiệu quả với nguồn kinh phí đầu tư trên 40 tỷ đồng, 100% các huyện, thị xã, thành phố đều đã xây dựng được bể bơi dành cho học sinh tiểu học. 100% học sinh khối 4, 5 và một số học sinh các khối lớp 1, 2, 3 được học bơi.

2. Thực trạng của phụ huynh, học sinh và xã hội:

2.1. Nhận thức của học sinh, phụ huynh và xã hội về tai nạn đuối nước còn thấp.

- Học sinh chưa ham đọc sách, báo, tự tìm hiểu các biện pháp phòng tránh đuối nước, các em vẫn còn hiếu động, thích tò mò, nghịch ngợm và chưa có kiến thức, kỹ năng bơi lội nên rất dễ bị tai nạn đuối nước. Học sinh chưa tích cực, chủ động trong giờ học, chưa mạnh dạn bộc lộ khả năng của mình trước lớp qua các bài tập, trò chơi. Trong giao tiếp, học sinh còn dụt dè, thiếu mạnh dạn, tự tin.

- Một trong những yếu tố chính dẫn đến tai nạn đuối nước chiếm tỷ lệ cao ở trẻ em, đặc biệt là nhóm trẻ nhỏ do thiếu sự trông nom, giám sát chặt chẽ, đầy đủ của người lớn. Trẻ nhỏ chỉ cần thiếu sự giám sát của người lớn không một khoảnh khắc ngắn từ 1 đến 2 phút, tai nạn đuối nước nói riêng và các tai nạn thương tích khác nói chung đã có thể xảy ra một cách thương tâm.

- Mặc dù đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây nên tử vong cho nhóm tuổi trẻ em và lứa tuổi vị thành niên từ 1 đến 19 tuổi nhưng nhận thức của người dân và những người có trách nhiệm về vấn đề này vẫn còn nhiều hạn

chế. Vì vậy, tai nạn đuối nước trẻ em chưa được thảo luận rộng rãi và chưa được giải quyết một cách toàn diện.

2.2. Học sinh thiếu kỹ năng bơi lội.

Các cuộc điều tra, khảo sát ở nước ta ghi nhận hầu hết trẻ em bị tai nạn đuối nước do không biết bơi và trên thực tế cũng thấy rất nhiều trẻ em Việt Nam không biết bơi. Hơn nữa phần lớn các em thường hay chơi đùa, tắm lội ở gần ao hồ, sông suối gần trường hoặc gần nhà. Vấn đề này có thể là yếu tố nguy cơ cao gây nên tai nạn đuối nước cho trẻ em.

3. Thực trạng khách quan:

3.1. Môi trường sống không an toàn.

Nước ta có bờ biển khá dài, hệ thống ao hồ, sông suối, kênh rạch nhiều và chằng chịt. Tuy vậy, những người có trách nhiệm hầu như vẫn chưa thực hiện nhiều giải pháp, hành động mạnh mẽ, cụ thể để làm giảm thiểu nguy cơ tai nạn đuối nước ở trẻ em có thể xảy ra bất cứ lúc nào, bất kỳ ở đâu trong môi trường sống.

3.1. Phương tiện vận tải đường thủy không bảo đảm yêu cầu.

Phương tiện giao thông đường thủy là một trong những phương tiện giao thông quan trọng ở nước ta, nhất là ở những khu vực, vùng miền có đường thủy khá phong phú. Người dân thường sử dụng phương tiện giao thông đường thủy trong những hoạt động hàng ngày như đi làm, đưa trẻ em đi học, đi chợ, buôn bán... nhưng rất nhiều phương tiện không bảo đảm an toàn, không trang bị đầy đủ áo phao.

3.2. Thiếu đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất.

Việc thí điểm dạy bơi trong các trường tiểu học kể cả các trường trung học đã được thực hiện và cho thấy những hiệu quả tích cực. Nhưng hiện nay, việc đưa bơi lội vào dạy thí điểm trong trường tiểu học và các trường trung học là một việc làm hết sức khó khăn: Hệ thống cơ sở vật chất cho dạy bơi trong các trường tiểu học không có, thiếu bể bơi, đội ngũ giáo viên thể dục chuyên trách còn thiếu và yếu về chuyên môn thể dục thể thao, đặc biệt là

phương pháp dạy bơi cho học sinh. Các cấp có thẩm quyền chưa tổ chức được các lớp nâng cao kiến thức cho đội ngũ giáo viên.

Là một giáo viên dạy Thể Dục ở trường Tiểu học, bản thân tôi cũng trăn trở, suy nghĩ rất nhiều việc làm thế nào để khắc phục tình trạng đuối nước diễn ra liên tiếp ở trẻ em? Bản thân mình phải làm gì để cùng với các cấp, các ngành nâng cao hiệu quả của công tác phòng chống đuối nước. Với vai trò là giáo viên giảng dạy môn Thể Dục, tôi thấy trước hết mình phải cung cấp những hiểu biết, kỹ năng cần thiết cho trẻ em, cho gia đình và xã hội. Đồng thời nghiên cứu, áp dụng các biện pháp phòng tránh tai nạn đuối nước ở học sinh. Xuất phát từ những vấn đề cấp bách trên, dựa vào cơ sở thực tế và căn cứ vào khả năng của bản thân, tôi mạnh dạn đưa ra : **“Một số biện pháp phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học”**.

4. Các biện pháp thực hiện:

4.1. Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục, nâng cao nhận thức về phòng tránh đuối nước trong nhà trường.

4.1.1. Đối với giáo viên.

Tích cực tuyên truyền trong các buổi họp phụ huynh học sinh, đồng thời giáo dục tích hợp trong các môn học ngoại khóa. Luôn học tập và trau dồi kiến thức cần thiết cho bản thân về cách phòng tránh cũng như thực hành được cho học sinh kỹ năng Bơi lội.

4.1.2. Đối với học sinh.

Tích cực tham gia học tập cũng như rèn luyện bản thân, mạnh dạn, tự tin trong giao tiếp với thầy cô và bạn bè, không tự ý đi bơi hay chơi gần những khu vực nguy hiểm.

4.1.3. Đối với phụ huynh học sinh.

Phụ huynh học sinh kết hợp với giáo viên và nhà trường trong công tác giáo dục kiến thức, kỹ năng cho các em, Ngoài ra, phụ huynh cần tạo môi trường an toàn cho trẻ bằng cách làm tường rào, lắp kín những ao hồ không cần thiết, làm nắp đậy chắc chắn cho giếng nước, lu chứa nước trong gia đình. Khi cho trẻ đi chơi gần những nơi có sông, suối, ao, hồ, tắm ở bể bơi, tắm biển, cha

mẹ phải luôn để con trong tầm quan sát của mình. Thường xuyên giám sát con cái, cha mẹ cần chủ động dạy trẻ em biết bơi và giải quyết các tình huống nguy hiểm có thể gặp phải khi tiếp xúc với nước.

4.1.4. Đối với nhà trường.

Nhà trường cần lồng ghép hoạt động phòng tránh đuối nước vào các hoạt động ngoại khóa của nhà trường, đặc biệt trước khi học sinh nghỉ hè để nâng cao nhận thức bảo vệ, phòng ngừa tai nạn cho các em. Bên cạnh đó, cần từng bước đưa môn bơi an toàn vào trong trường học một cách rộng rãi, đẩy mạnh xã hội hoá công tác dạy bơi.

4.1.5. Đối với địa phương.

Địa phương phải có trách nhiệm xây dựng, phát triển những thông điệp tuyên truyền về nguy cơ tai nạn đuối nước và phổ biến biện pháp phòng tránh để chuyển tải nội dung trên các phương tiện truyền thông cùng với các tài liệu tuyên truyền khác. Mọi người trong cộng đồng cũng cần tìm hiểu kiến thức, kỹ thuật sơ cứu trẻ em bị đuối nước đúng cách để áp dụng kịp thời khi xảy ra.

4.2. Cung cấp kiến thức, tăng cường rèn kỹ năng thực hành cho học sinh về các biện pháp cứu, cấp cứu và tự cứu khi bị đuối nước.

Cần phải khẳng định rằng, có nhiều nguyên nhân gây ra tai nạn thương tích trẻ em. Đầu tiên, là do chính trẻ em không ý thức được mức độ nguy hiểm của môi trường, những trò chơi nguy hại mà chúng đang tham gia. Bên cạnh đó là do sự thiếu ý thức của người lớn. Bởi gia đình là nơi chăm sóc, bảo vệ, đảm bảo sự an toàn cho trẻ, nhưng trên thực tế ý thức và kiến thức của nhiều ông bố bà mẹ còn hạn chế. Thêm vào đó là những ảnh hưởng từ môi trường xã hội, từ cộng đồng như việc trẻ em bị chết do sạt lún hố cát từ các công trình xây dựng, tử vong do tham gia giao thông, do bom mìn chiến tranh còn sót lại... Đây là những cái chết có nguồn gốc từ sự thiếu ý thức của người lớn. Chính vì vậy các em cần phải được trang bị cho mình các kỹ năng cơ bản liên quan đến tình trạng đuối nước. Muốn đạt được điều đó người thầy cần giúp học sinh hiểu được các vấn đề sau.

4.2.1. Những nguyên tắc và biện pháp khi cứu người bị đuối nước.

Khi phát hiện có người bị đuối nước, cần hô hoán để nhiều người có thể nghe được chạy đến trợ giúp.

Người không biết bơi tuyệt đối không bao giờ được nhảy xuống biển, ao, hồ, sông sâu để cứu người bị tai nạn đuối nước.

Khi cứu người bị đuối nước, cần phải có thuyền, cây, dây, phao hoặc can nhựa để làm phao...

Người có khả năng bơi lội tốt có thể xuống nước để cứu người, đây là giải pháp cuối cùng khi không còn giải pháp nào khác, bởi vì thực tế đã có nhiều trường hợp người cứu nạn do chưa hiểu biết về các phương pháp cấp cứu thủy nạn, nên bị nạn nhân ôm cứng và cả hai cùng chết chìm.

Khi nhảy xuống nước bơi để cứu nạn, cần tiến hành theo một trong những phương pháp sau:

+ *Phương pháp một*: Nạn nhân nằm ngửa, người cứu hộ bơi ở phía sau nạn nhân, một tay dùng để bơi, một tay vắt lên ngang ngực xóc chéo qua nách bên kia. Bơi kiểu nhái đưa họ vào bờ. Kiểu này khiến người cứu hộ khá mệt, nhưng làm cho nạn nhân được an toàn tuyệt đối.

Điều kiện: Người được cứu phải khá tỉnh táo và có biết bơi đôi chút.

+ *Phương pháp hai*: Nâng cằm nạn nhân cho nằm ngửa hẳn mặt lên cho mũi của nạn nhân sẽ được thoát ra khỏi mặt nước. Phương pháp này dùng cho những nạn nhân có cơ thể hơi mập. Người cứu hộ có thể dùng tay còn lại để bơi vào bờ cho nhanh.

+ *Phương pháp ba*: Tiếp cận người bị nạn từ phía sau, người cứu hộ dùng tay nắm ngay chòm tóc phía trên trán, giựt ngửa đầu nạn nhân ra đằng sau. Phương pháp này dùng để cứu các bạn nữ rất có lợi.

+ *Phương pháp bốn*: Nắm cổ áo, nếu nạn nhân còn mặc đầy đủ quần áo mà ta lại không có thời gian cởi ra kịp dưới nước.

+ *Phương pháp năm*: Nếu nạn nhân đã bất tỉnh thật sự, ta có thể dùng hai tay ta nâng đầu nạn nhân nổi lên mặt nước, bơi ngửa bằng 2 chân và kéo vào bờ.

+ *Phương pháp sáu*: Nếu nạn nhân có trọng lượng nhẹ hơn ta và đã bất tỉnh. Ta có thể bơi ngửa, dùng ngực để đỡ đầu nạn nhân, hai tay xốc dưới nách cho nạn nhân nằm sải với tư thế thoải mái. Hai chân đạp kiểu nhái đưa nạn nhân vào bờ.

4.2.2. Cấp cứu người bị đuối nước khi đã được đưa lên bờ.

Nạn nhân đuối nước không thở được do nước tràn vào phổi. Nếu gặp đuối nước nạn nhân cần phải được cấp cứu nhanh, kịp thời và kiên trì. Nên hà hơi thổi ngạt ngay khi vừa diu được nạn nhân vào chỗ nước cạn, có thể đứng được. Khi đưa lên bờ, hãy dốc ngược nạn nhân hoặc đặt nạn nhân nằm đầu thấp, ép mạnh vào phần bụng và dưới ngực để đẩy nước ra. Cần thực hiện như vậy xen kẽ với hà hơi thổi ngạt. Nếu tim không đập thì phải kết hợp thổi ngạt và xoa bóp tim ngoài lồng ngực. Phải hà hơi thổi ngạt và bóp tim ngoài lồng ngực kéo dài cho đến khi nạn nhân thở trở lại hoặc đã chết thực sự. Chú ý cởi bỏ quần áo ướt, lau khô người, xoa dầu nóng toàn thân và ủ ấm cho nạn nhân.

4.2.2.1. Xóc nước.

Khi chúng ta đưa được nạn nhân vào bờ mà nạn nhân đã bị bất tỉnh, thì hãy xem thử họ có còn thở hay không. Nếu như họ còn thở thì chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì làm hô hấp nhân tạo ngay. Muốn xóc nước thì ta làm như sau: Đưa nạn nhân lên cao rồi xóc vài cái cho nước trào ra, dùng tay móc những vật lạ mà họ đã nuốt phải ra khỏi miệng để tránh bị nghẽn đường hô hấp.

4.2.2.2. Hô hấp nhân tạo.

* Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng:

Cách xử lý: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nới lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt ... Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường ..., để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy ấn vải vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch.

Phương pháp thao tác: Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh

hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.

4.2.2.3. Phương pháp xoa bóp tim:

Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ: khoảng thời gian từ 14 - 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.

Phương pháp Sylvester: (do Sylvester nghĩ ra, được bác sĩ Marshall Hall đề nghị phổ biến và sử dụng rộng rãi vào năm 1856. Cách làm như sau:

- Nạn nhân nằm ngửa trên mặt phẳng cứng.
- Nâng cao vai nạn nhân (bằng gối hay mền cuộn tròn)
- Đầu nạn nhân hơi ngửa về phía sau, cằm hướng lên trên.
- Cấp cứu viên quỳ gối phía trước đầu nạn nhân, nắm chặt hai cổ tay nạn nhân.

Phương pháp Schaeffer: Do Giáo sư, bác sĩ E. Charpey Schaeffer của Đại học Edinburhg nghĩ ra năm 1903. Phương pháp này hiệu quả hơn phương pháp trước, tương đối giản dị và ít mệt nhọc. Cách làm như sau:

- Đặt nạn nhân nằm sấp trên một tấm ván, phiến đá phẳng, trên một ghế dài (miễn sao bằng phẳng và chắc chắn là được), tay đưa lên phía đầu, mặt ngoảnh về một bên.

- Chèn giữa hai hàm răng một miếng nút chai hay một miếng gỗ nhỏ có buộc dây, cốt để giữ thông đường thở trong suốt quá trình cấp cứu. Dây là để đề phòng lúc nạn nhân tỉnh lại, có thể nuốt vật chèn răng này

- Cấp cứu viên quỳ phía sau nạn nhân, hai đầu gối tì xuống đất, hoặc ngồi nhẹ lên bắp chân nạn nhân và đặt 2 bàn tay xòe trên lưng nạn nhân, phía trên khung xương chậu, hai ngón tay cái có thể giáp nhau, các ngón tay khác áp chặt

vào hai bên sườn của nạn nhân, phía dưới các xương sườn cụt một chút, đừng để tay tì lên gan;

- Nhô người lên, hai tay tì mạnh lên lưng nạn nhân, với sức nặng của thân mình và đếm nhẩm trong 2 giây. Cử động này có mục đích ép bụng nạn nhân, làm cho hoành cách mô bị đẩy mạnh lên cao, ép buồng phổi lại, tổng khí độc ra ngoài. Đếm xong lại từ từ trở lại tư thế đầu. Khi buồng ra, hoành cách mô hạ xuống, phổi nở rộng, khí trong lành tràn vào. Cứ tiếp tục như trên (từ 15 đến 20 lần trong một phút) cho phù hợp với nhịp thở bình thường của mình (thở ra ấn xuống, hít vào ngã người ra sau).

- Khi nạn nhân đã dần dần hồi tỉnh, đã thoi thóp thở, vẫn phải tiếp tục cấp cứu. Phải để ý, khi nạn nhân hít vào, phải nhấc hẳn tay ra để nạn nhân thở dễ dàng.

Lưu ý: Khi giảng dạy các nội dung này giáo viên cần cho các em thực hành ngay tại trên lớp. Giáo viên chia thành hai nhóm một nhóm thực hiện động tác, một nhóm giả làm người bị đuối nước cho nhóm bạn thực hành, khi xong đổi nhóm thực hành.



Hình ảnh minh họa cách hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim.

4.2.3. Biện pháp hữu hiệu khi không biết bơi có thể sống sót.

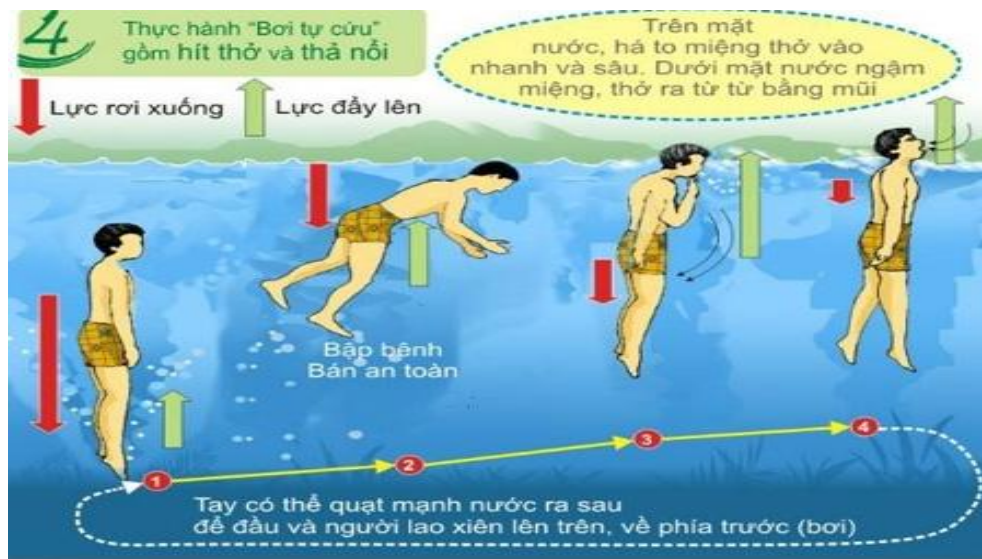
Với phương pháp này, người không biết bơi, khi rơi xuống nước vẫn có thể sống sót nhờ thực hiện 4 bước sau đây:

- *Bước 1*: Bình tĩnh và nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi) để phổi không bị sặc nước, trở thành cái phao cứu sinh đẩy người nổi dần lên.

- *Bước 2*: Tiếp tục thả lỏng người để nước đẩy lên sát mặt nước trở về tư thế bập bênh bán an toàn, đầu nổi sát mặt nước, chân ở phía nước sâu.

- *Bước 3*: Dùng tay hoặc chân làm mái chèo, quạt nước đẩy đầu nhô khỏi mặt nước hoặc cũng có thể quạt nước xiên, đẩy người bơi đi dễ dàng bởi trong nước người trở nên nhẹ hơn so với trên cạn.

- *Bước 4*: Khi chuyển động lên xuống, tới trước hãy nhớ trên mặt nước, há miệng to thở vào nhanh và sâu, dưới mặt nước ngậm miệng, thở ra từ từ bằng mũi, hoặc bằng mồm.



Hình ảnh minh họa

4.3. “Phổ cập” kỹ năng bơi trong nhà trường:

Bơi không chỉ là một môn thể thao rất tốt cho sự phát triển cơ thể một cách toàn diện, bơi lội còn là một trong những kỹ năng sống quan trọng nhất phải trang bị cho trẻ nhỏ. Nhưng một số báo cáo lại cho thấy rằng, trong các tai nạn thương tích ở trẻ em thì đuối nước đang chiếm tỷ lệ gần như cao nhất. Thực tế này đặt ra một vấn đề đáng quan tâm đó là việc đưa môn bơi lội trở thành một trong những bộ môn giáo dục trong nhà trường. Trang bị kỹ năng

sống, kỹ năng tự giảm thiểu rủi ro cho bản thân là việc nên làm song song với việc trang bị kiến thức văn hóa cho tương lai của đất nước. Một trong những nội dung hướng dẫn thực hiện công tác học sinh, sinh viên, ngoại khóa và y tế trường học năm học 2011 - 2012 của Bộ GD&ĐT gửi các Sở GD&ĐT ngày 25/8 là việc thí điểm dạy bơi trong các trường tiểu học bằng các hình thức phù hợp với từng địa phương. Theo đó, nội dung công văn nêu rõ tích cực triển khai các hoạt động phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh, đặc biệt là triển khai các mô hình thí điểm dạy bơi trong các nhà trường. Điều đó cho thấy các cấp lãnh đạo đã bắt đầu có hướng nhìn kịp thời và đúng đắn. Đây sẽ là cơ sở để đưa môn bơi thành một môn học được đầu tư quan tâm đúng mức trong giáo dục. Đối tượng dạy bơi tập trung vào khối 4 và mở rộng dạy cho học sinh khối 3 và 5. Bể bơi được đầu tư xây dựng tại trường học, hoặc cụm trường. Tiếp theo đó, các trường cần tăng cường các biện pháp nhằm đẩy mạnh công tác phòng chống tai nạn thương tích, giảm nhẹ thảm họa thiên tai và biến đổi khí hậu. Chú trọng nâng cao chất lượng công tác bảo hiểm y tế cho học sinh. Tiếp tục đầu tư cơ sở vật chất, nâng cao năng lực, trình độ chuyên môn cho đội ngũ cán bộ, giáo viên làm công tác học sinh, sinh viên, thể dục thể thao và y tế trường học. Đẩy mạnh việc triển khai thành lập bộ máy chuyên trách thực hiện công tác học sinh, sinh viên tại các sở giáo dục và đào tạo.

Để từng bước phổ cập kiến thức cũng như kỹ năng bơi cho các em, tôi đã xây dựng một quy trình tập luyện cơ bản gồm các mức cho học sinh. Cụ thể như sau:

Mức 1: Dạy lý thuyết bơi trong chương trình của nhà trường ở cuối năm học.

Mức 2: Dạy thực hành trong thời gian hè.

4.3.1 Dạy lý thuyết bơi trong chương trình của nhà trường ở cuối năm học.

Trong chương trình phổ cập bơi lội ở chương trình khối 4,5 các em được học 4 bài với lần lượt thứ tự như sau:

- Bài 1: Lịch sử, ý nghĩa, lợi ích của môn bơi lội. Làm quen với nước.

- Bài 2: Giới thiệu các kiểu bơi và một số kỹ năng bơi.
- Bài 3: Giới thiệu kiểu bơi thực dụng. Một số kỹ năng sống sót.
- Bài 4: Giới thiệu một số kỹ năng cứu hộ, kỹ năng sống sót.

Ví dụ: Ở nội dung giảng dạy của bài 1 về phần lợi ích của tập luyện bơi lội tôi sẽ đưa ra cho học sinh các lợi ích sau:

- Phòng tránh tai nạn đuối nước.
- Rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.
- Củng cố, nâng cao sức khỏe, cải thiện tâm vóc, thể trạng cũng như hình thành nhân cách.
- Là phương tiện tôi luyện cơ thể.
- Là phương tiện chữa một số bệnh.
- Tốt với hệ thống thần kinh trung ương.
- Cải thiện chức năng tuần hoàn của người tập.
- Làm phát triển hệ hô hấp

Trong quá trình dạy học, tôi sẽ tăng cường chú ý đến cách sử dụng hệ thống câu hỏi và các hình ảnh trực quan để nhằm giúp học sinh hiểu và nắm chắc hơn về những nội dung đã học. Qua đó, các em có thể rút ra được các kinh nghiệm quý báu cho bản thân.

4.3.2 Rèn kỹ năng Bơi lội, kỹ năng thực hành.

4.3.2.1. Các bước tập bơi căn bản như sau.

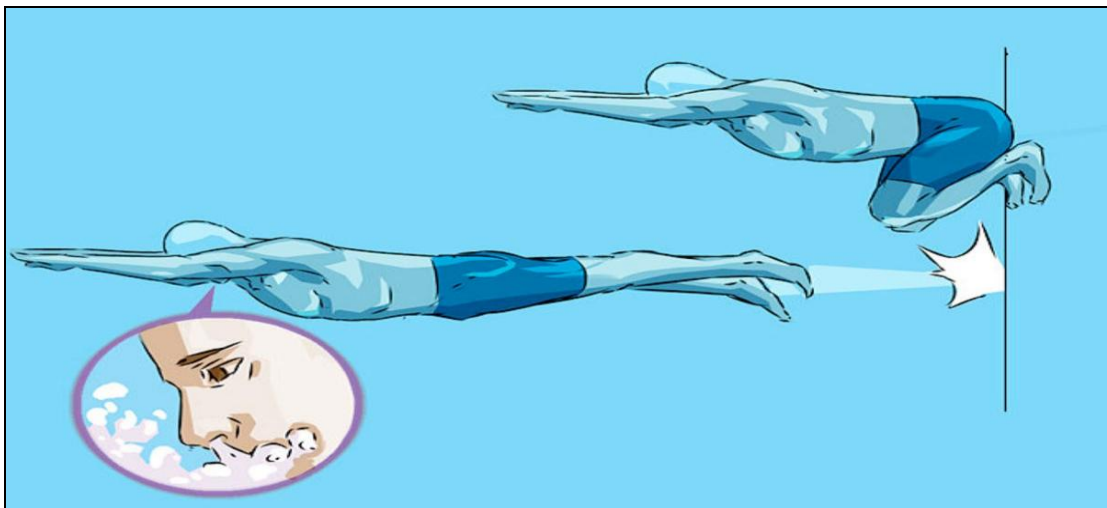
Bước 1. Tiếp xúc nước: Nếu sợ nước, hãy nhẹ nhàng bước xuống chỗ cạn, tự do vùng vẫy sao cho thoải mái nhất, sau đó dùng tay bám vào thành hồ đi đến dần chỗ sâu ngang cổ để giữ hơi thở làm quen dưới nước, tiếp đó nhẹ nhàng nín thở ngụp đầu lên xuống theo độ sâu và lâu dần để khám phá làn nước.

Bước 2. Thở nước: Đây được xem là bước học bơi cơ bản nhất để giữ được nhịp độ và hoàn thiện các tư thế bơi. Đứng ở mặt nước ngang ngực, tay bám vào thành sau đó hít một hơi thật sâu bằng miệng rồi ngòì lặn xuống thở dần ra bằng mũi cho hết hơi sau đó nổi lên lấy hơi. Cứ thế tiếp tục lặp đi lặp lại cho thuần thục.

Bước 3. Nổi cân bằng trên mặt nước: Nằm úp cân bằng trên nước: Hít hơi thật sâu rồi nín thở lặn xuống ôm hai đầu gối vào ngực và giữ yên cho người nổi lên. Sau đó duỗi thẳng người, duỗi thẳng hai tay và chân và giữ yên cho đến khi hết hơi.

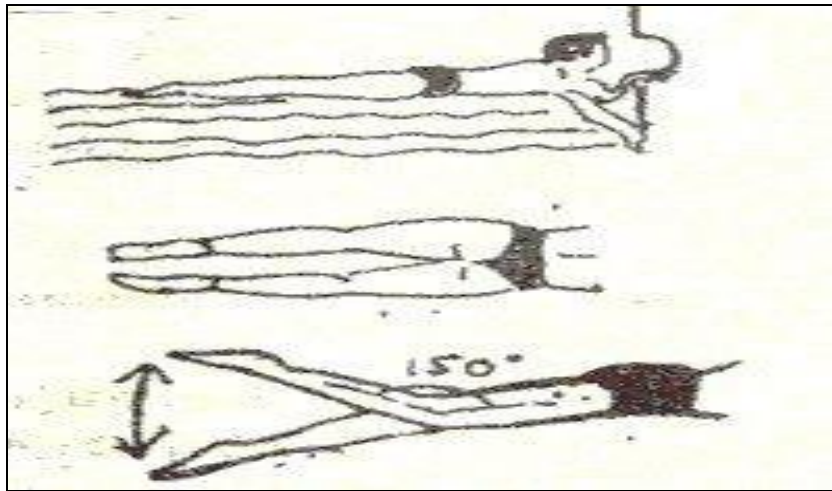
Bước 4. Nằm ngửa cân bằng trên nước: Hít hơi dài, nhắm mắt, nín thở và nhẹ nhàng ngả người lui sau, sau đó duỗi thẳng hai chân và tay sang ngang thả lỏng người cho đến khi hết hơi.

Bước 5. Lướt nước: Đứng sát thành hồ ở mực nước cạn, duỗi thẳng hai cánh tay ép sát vào hai bên tai, hai bàn tay chắp vào nhau theo hướng mũi tên, ngồi khịu gối. Sau đó hít hơi dài và nín thở, búng chân ra khỏi thành hồ, duỗi thẳng thẳng chân và bàn chân sao cho toàn cơ thể duỗi thẳng lướt trên mặt nước, thở dần đều đến khi hết hơi rồi đứng dậy. Tiếp tục lặp đi lặp lại vài ba lần.



Ví dụ: Hình ảnh minh họa cách thở dưới nước, cách đạp, lướt nước.

Bước 6. Vẩy chân dưới nước: Khi ở tư thế lướt nước, thay vì duỗi thẳng chân, chúng ta đạp đều hai chân lên xuống sao cho các cơ vận động tự nhiên từ hông xuống ngón chân một cách nhịp nhàng, chúng ta sẽ thấy khoảng cách đi được xa hơn so với bước lướt nước. Đây là kỹ thuật học bơi căn bản cho bơi sải và bơi ngửa. Đối với bơi bướm: đạp đều toàn thân uốn lượn nhịp nhàng từ ngực xuống bàn chân, hai chân dữ cùng một nhịp với nhau. Bạn có thể vịn tay vào thành hồ để tập các động tác này cho thuần thục.



Hình ảnh minh họa cách vẩy chân dưới nước.

Bước 7. Chèo tay: Ở bước lướt nước và vẩy chân, kết hợp vẩy tay chèo trình tự theo nhịp từ trước ra thẳng phía sau sát thân, đến đây khoảng cách của chúng ta đã đi được xa hơn so với các bước căn bản trên.

Nắm được những bước học bơi căn bản giúp các em dễ dàng hơn khi đi sâu vào các loại hình bơi chuyên nghiệp cũng như giúp bạn tránh được tình trạng đuối nước khi vô tình rơi vào mực nước sâu.

4.3.2.2. Tập bơi ếch cơ bản.

Bơi ếch là kiểu bơi mang tính truyền thống có từ rất lâu đời. Kiểu bơi này mô phỏng các động tác bơi dưới nước của con ếch. Đây là kiểu bơi phổ biến đối với nhiều người tập bơi với mong muốn rèn luyện sức khỏe và phòng tránh tai nạn đuối nước. Ngoài ra, đây cũng là kiểu bơi căn bản cho người mới tập vì các lý do sau đây:

- Dễ phân tích động tác.
- Phối hợp động tác dễ dàng, nhịp nhàng với hơi thở.
- Người tập thoải mái vì có thời gian nghỉ trong khi bơi.
- Khi biết bơi, người tập có thể đứng trong nước (nổi người một chỗ khi ngừng bơi) dễ dàng, làm nền tảng để học các kiểu bơi khác.

Chính vì vậy trong quá trình giảng dạy thực hành tôi đã áp dụng cho các em những động tác của kỹ thuật bơi ếch như sau:

Bước 1: Tập thăng bằng trong nước.

Cho học sinh đứng dưới hồ cạn nước ngang ngực của mình, nín thở từ từ ngả người tới phía trước, trườn lên nằm sấp lên mặt nước tay đưa ra phía trước, chân duỗi thẳng giữ nguyên tư thế, cứ để cơ thể thả lỏng nín thở đến khi hết hơi thì đứng lên. Cứ như vậy làm nhiều lần sẽ thấy cơ thể nổi lên trên mặt nước, không ngã nghiêng trông tránh là thành công hãy tiếp tục thực hành trong 15 phút.

Bước 2: Tập động tác tay.

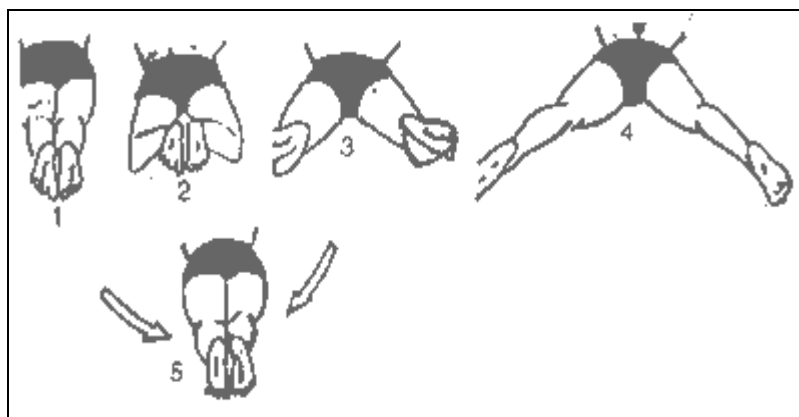
Vẫn đứng ở vị trí nước cạn, hơi rùn chân xuống cho nước ngập ngang vai, tay chắp trước ngực đưa tới quạt ngang một góc 45 độ hướng xuống phía dưới chân sau đó tay lại về vị trí chắp trước ngực quạt xuống tiếp chu kỳ tay khoảng 2 giây một lần.

Mục đích của tay là để cho thân người nổi lên, đồng thời tiến tới, thực hành trong 15 phút.

Bước 3: Tập động tác chân.

Vẫn chọn vị trí nước cạn ngang ngực, tay vịn thành hồ để tập động tác chân như sau: Tay đu thành hồ sao cho người sấp nổi, chân rời đáy hồ đạp ra phía sau chữ V một góc rộng gấp đôi vai, khi chân thẳng khép hai bàn chân chạm nhau lại co lên đạp tiếp chu kỳ 2 giây một lần đạp chân, tập trong 20 phút.

Khi đạp cần cho học sinh khép các ngón chân, lực nước sẽ đẩy mình đi tới chủ yếu nhờ vào động tác chân vì vậy cho học sinh tập động tác chân nhiều hơn động tác tay. Cơ đùi là một quả tim thứ 2 để vận chuyển lưu thông máu khi thực hiện co duỗi vì vậy trong bài bơi ếch thì động tác chân quan trọng nhất.



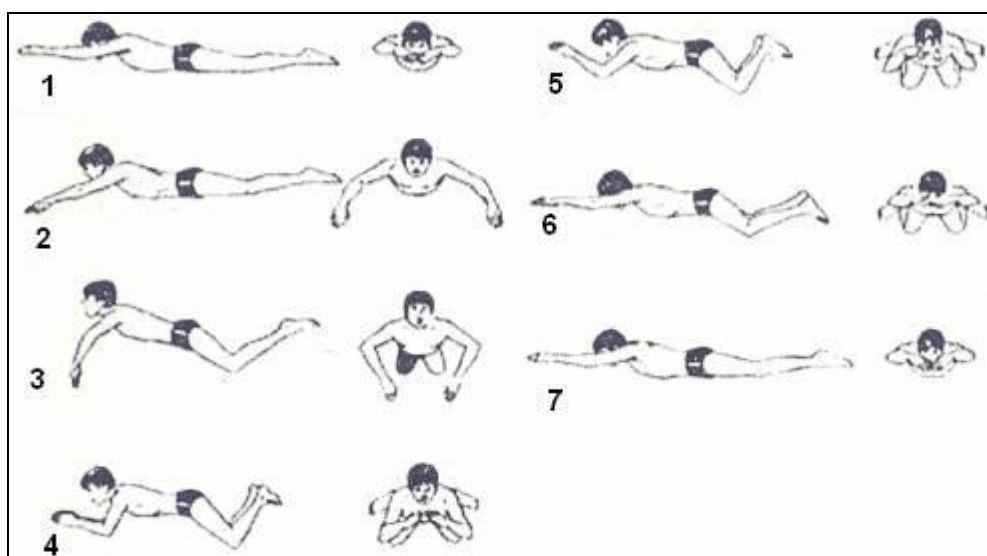
Hình ảnh minh họa.

Bước 4: Tập thở nước.

Đối với người chưa biết bơi thì thở nước sẽ là bài khó nhất. Vì vậy, nguyên tắc luôn luôn hít vào bằng miệng và thở ra bằng mũi. Vẫn chọn vị trí nước cạn ngang ngực hai tay vịn thành hồ bơi, nín thở từ từ co chân thả người xuống cho đầu ngập trong nước, giữ nguyên khoảng 4 giây thở ra bằng mũi, đứng lên lấy hơi nhanh bằng miệng lại cúi thả người xuống thở đều đặn. Tập nhiều lần cho đến khi không còn nhảm lẫn. Tập trung vào việc lấy hơi càng nhanh càng tốt, canh miệng vừa rời khỏi mặt nước là lấy hơi ngay xong lại thả đầu ngập trong nước cho đến khi chỉ cần nửa giây có thể lấy hơi được là xem như thành công.

Bước 5: Kết hợp động tác.

Tuần tự động tác sẽ như sau: "Chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên... lấy hơi.... chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên...lấy hơi..." Chu kỳ cứ để chậm rãi, 3 đến 4 giây một lần thả lỏng cơ thể. Khi kết hợp sẽ dễ bị sặc nếu học chưa thuộc tuần tự động tác, vì vậy khi mới bắt đầu nên nín hơi luôn, khi ngẩng đầu lên không nên lấy hơi, cứ thế lập lại động tác đến khi hết hơi thì ngừng để làm lại cho đến khi thành thục rồi bắt đầu lấy hơi. Tập bài kết hợp động tác hãy chọn bơi từ nơi sâu lên chỗ cạn, không nên hướng ra ngoài xa mà hãy đi ra bơi vào bờ.



Hình ảnh minh họa.

Để học sinh thực hiện được các động tác và học có hiệu quả bản thân tôi đã chia nhỏ lớp học ra thành nhiều ca để dễ quản lý, tránh tình trạng giáo viên lơ

là dẫn đến tình trạng học sinh bị đuối nước trước khi học sinh biết bơi khi đang học. Bản thân tôi luôn hướng dẫn và giám sát học sinh mọi lúc, mọi nơi, tập lần lượt từng em này đến em kia. Đồng thời bản thân tôi không ngừng đổi mới phương pháp dạy học để đạt hiệu quả cao hơn.

Ví dụ: Sau khi học thực hành xong tôi sẽ đưa ra cho các em tình huống và câu hỏi để các em lựa chọn xử lý tình huống.

Tình huống như sau: Chiều nay nhóm của Tân, Hùng, Nam và Hoạt có giờ tập bơi cùng thầy hướng dẫn ở bể bơi. Sau màn khởi động, thầy giáo cho ôn lại các động tác cơ bản ở khu vực bể bơi sâu 0,8m trong thời gian 20 phút. Sau một hồi lặp đi lặp lại các động tác cơ bản, nhân lúc thầy giáo đang hướng dẫn cho Lan, Hoạt ra dấu hiệu cho Tân:

- Ê! Qua viên quy định sang khu vực nước sâu 1,2m đi!

Tân lưỡng lự:

- Nhưng tớ sợ thầy giáo lắm!

Hoạt quay sang hỏi Hùng:

- Thế cậu có sang không ?

Hùng...

Qua tình huống đó tôi sẽ lấy ý kiến thảo luận của các em đồng thời phân tích cho các em biết các nguy cơ tai nạn có thể xảy ra đối với nhóm bạn đó là gì để từ đó các em biết cách phòng tránh để bản thân mình không xảy ra tình huống tương tự.

4.4. Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học tích cực, đổi mới cách đánh giá, tạo cơ hội cho học sinh được phát triển năng lực của mình:

- Khi tổ chức các hoạt động dạy học giáo viên vận dụng các phương pháp, kỹ thuật dạy học tích cực, phương pháp động não, phương pháp quan sát, trực quan và chia nhóm, giáo viên nên sử dụng nhiều cách khác nhau để gây hứng thú đồng thời tạo cơ hội cho các em được học hỏi, giao lưu với nhiều bạn khác nhau trong lớp. Từ đó các em có thể trao đổi và hướng dẫn nhau cùng tập luyện. Có như vậy mới phát huy được năng lực hợp tác, năng lực tự giải quyết

vấn đề cho học sinh, làm cho mọi học sinh đều được tham gia tích cực vào quá trình học tập.

Ví dụ: Khi học thực hành về động tác mới của bơi ếch tôi sẽ cho các em quan sát mình thực hiện động tác sau đó gọi một số bạn thực hiện lại động tác đó, lúc này các em phải sử dụng phương pháp động não để thực hiện lại những động tác giáo viên đã thực hiện nhằm phát huy năng lực của học sinh, sau đó tôi mới hướng dẫn cụ thể cho từng em. Ngoài ra, khi học bất kỳ động tác mới nào tôi cũng sẽ cho các em tập theo nhóm để em này có thể giúp em khác học tập và bản thân giáo viên cũng quan sát các em được tốt hơn.

- Tăng cường việc nhận xét, đánh giá bằng lời nói, giáo viên dùng lời nói chỉ ra cho học sinh biết được chỗ đúng, chưa đúng và cách sửa chữa, có biện pháp cụ thể giúp đỡ kịp thời, đồng thời học sinh tự nhận xét và tham gia nhận xét sản phẩm học tập của bạn, nhóm bạn trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập để học và làm tốt hơn. Đánh giá vì sự tiến bộ của học sinh, coi trọng việc động viên, khuyến khích sự cố gắng trong học tập, rèn luyện của học sinh, giúp học sinh phát huy nhiều nhất khả năng, đảm bảo kịp thời, công bằng, khách quan.

Ví dụ: Trong quá trình học bạn nào thực hiện đúng kỹ thuật động tác tôi sẽ tuyên dương trước lớp, em nào chưa thực hiện được tôi sẽ động viên, khuyến khích và tận tình chỉ bảo giúp đỡ em đó tiến bộ hơn.

4.5. Làm tốt công tác xã hội hóa, tích cực tham mưu, huy động nguồn lực đầu tư cơ sở vật chất, tạo điều kiện cho học sinh được thực hành Bơi lội trong dịp hè:

Đặc thù môn Bơi lội là học sinh phải được thực hành, nếu không đầu tư xây dựng bể bơi thì chất lượng học tập của học sinh không đem lại hiệu quả. Học sinh chỉ được học lý thuyết ở trường mà không được thực hành thì các em rất nhanh quên, hơn nữa các em đang trong tuổi hiếu động, thích tò mò, không có bể bơi các em sẽ tự bơi ở sông, ngòi, ao, hồ, không có sự giám sát của người lớn thì cực kỳ nguy hiểm. Để giảm thiểu những nguy hiểm đó bản thân tôi là

giáo viên Thể dục phải làm tốt công tác tham mưu với BGH nhà trường để có định hướng cho việc dạy thực hành Bơi cho học sinh, cụ thể như sau:

- + Huy động XHH để mua bể bơi di động.
- + Phối hợp với phụ huynh học sinh tổ chức các lớp bơi ngoại khóa trong hè.
- + Tham mưu với UBND Xã xây dựng bể bơi cho nhà trường trong thời gian sớm nhất.

5. Kết quả đạt được:

Nhờ vận dụng những biện pháp thích hợp với nhiều hình thức phong phú, nhờ vào sự cố gắng của cả thầy và trò trong kỳ học, các em học sinh đã trang bị cho mình được những kiến thức cơ bản về nguy cơ đuối nước đang rình rập tính mạng của mình trước những thói quen hành động hết sức bình thường diễn ra thường xuyên trong cuộc sống, các em đã hình thành ý thức biết tự đề phòng, cảnh giác, và có những kỹ năng cần thiết tự bảo vệ mình và bảo vệ bạn bè, hình thành nhu cầu tập luyện.

Gia đình và cộng đồng đã nhận thức được những nguy cơ dẫn đến đuối nước đối với trẻ em, từ đó gia đình và cộng đồng có những hành động thiết thực để giám sát, bảo vệ trẻ em một cách đầy đủ, thay đổi, cải tạo môi trường sống an toàn hơn. Bên cạnh đó, cha mẹ học sinh, thầy cô giáo và các lực lượng chăm sóc, bảo vệ trẻ em khác có những kỹ năng cần thiết để có thể ứng phó cứu người không may bị tai nạn đuối nước một cách có hiệu quả và an toàn cho bản thân.

Đặc biệt, nhiều phụ huynh học sinh trong nhà trường đã tự nguyện đưa con đi tập bơi. Thể hiện ở việc trong kỳ nghỉ hè của năm học 2016- 2017 nhà trường đã có 98 học sinh đăng ký tham gia khóa học bơi cơ bản của nhà trường. Sau khóa học, Tổng số 100% các em biết bơi và nắm được các kiến thức cơ bản để phòng tránh đuối nước. Ngoài ra, nhà trường có 03 học sinh đạt giải nhì, 01 học sinh đạt giải ba giao lưu bơi cấp Huyện do Đoàn thanh niên và Phòng Giáo Dục tổ chức. Trong các năm học tới nhà trường sẽ tiếp tục phấn đấu hơn trong công tác phổ cập bơi lội để 100% học sinh trong toàn trường được phổ cập bơi

lợi cũng như nâng cao thành tích cho các em học sinh đạt giải khi tham gia các cuộc thi giao lưu bơi.

Thanh Xá, tháng 12 năm 2017

NGƯỜI VIẾT

Nguyễn Thị Thảo

