

# PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM



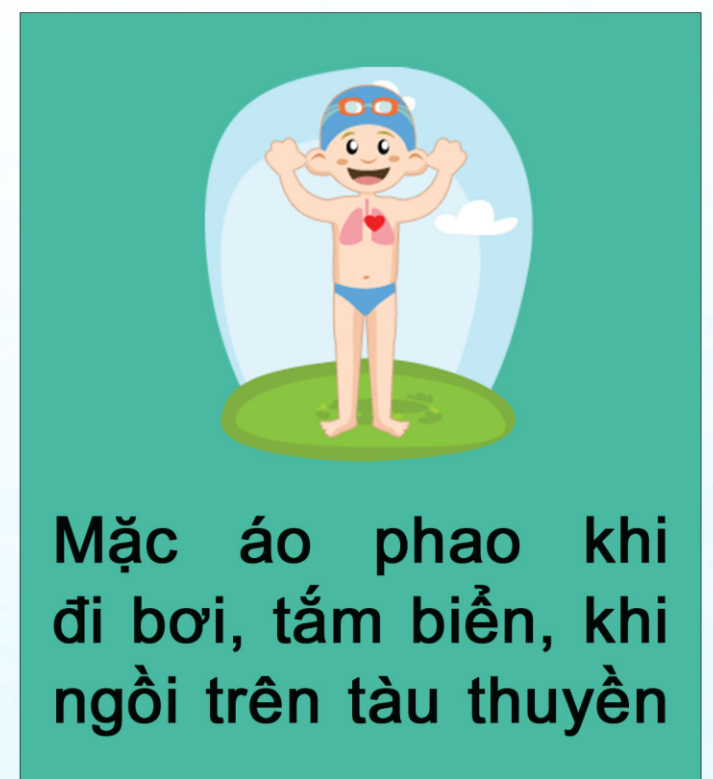
Dạy trẻ các kỹ năng an toàn khi tiếp xúc với môi trường nước



Chỉ đi bơi, tham gia vui chơi dưới nước khi có người lớn, người giám hộ đi cùng.



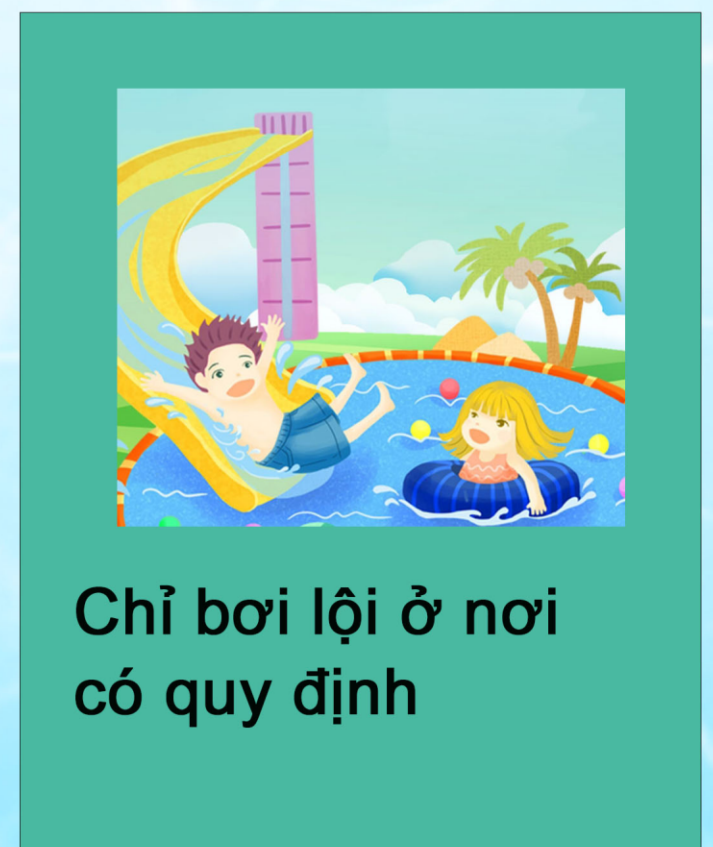
Khởi động thật kỹ 15 phút trước khi xuống nước



Mặc áo phao khi đi bơi, tắm biển, khi ngồi trên tàu thuyền



Lên bờ ngay khi có dấu hiệu cơ thể mệt mỏi, nhiễm lạnh, bị chuột rút hoặc thời tiết xấu



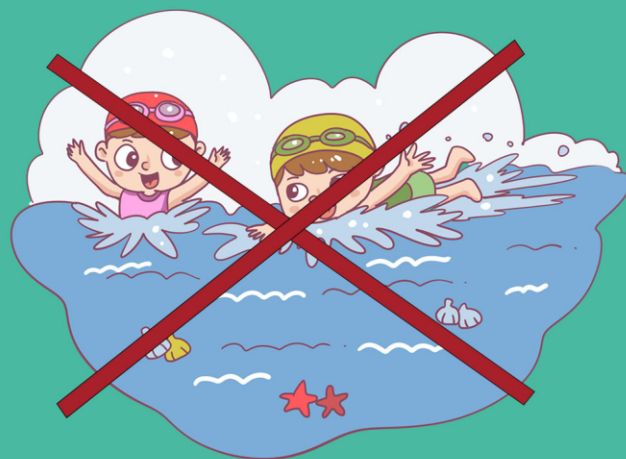
Chỉ bơi lội ở nơi có quy định



# PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM



Dạy trẻ các kỹ năng an toàn khi tiếp xúc với môi trường nước



**KHÔNG** tự ý rủ nhau đi bơi, tắm ở hồ, ao, sông, suối hoặc địa điểm cấm bơi



**KHÔNG** chơi gần nơi nước sâu nguy hiểm



**KHÔNG** tự mình cứu đuối



# PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM



Trẻ cần được học bơi để phòng tránh đuối nước



Học và thực hành thành thạo từ 1-2 kiểu bơi để bơi được liên tục ít nhất 25m.

Học và thực hành thành thạo kỹ năng nổi đứng hoặc ngửa trong nước được ít nhất 90 giây.



# PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM



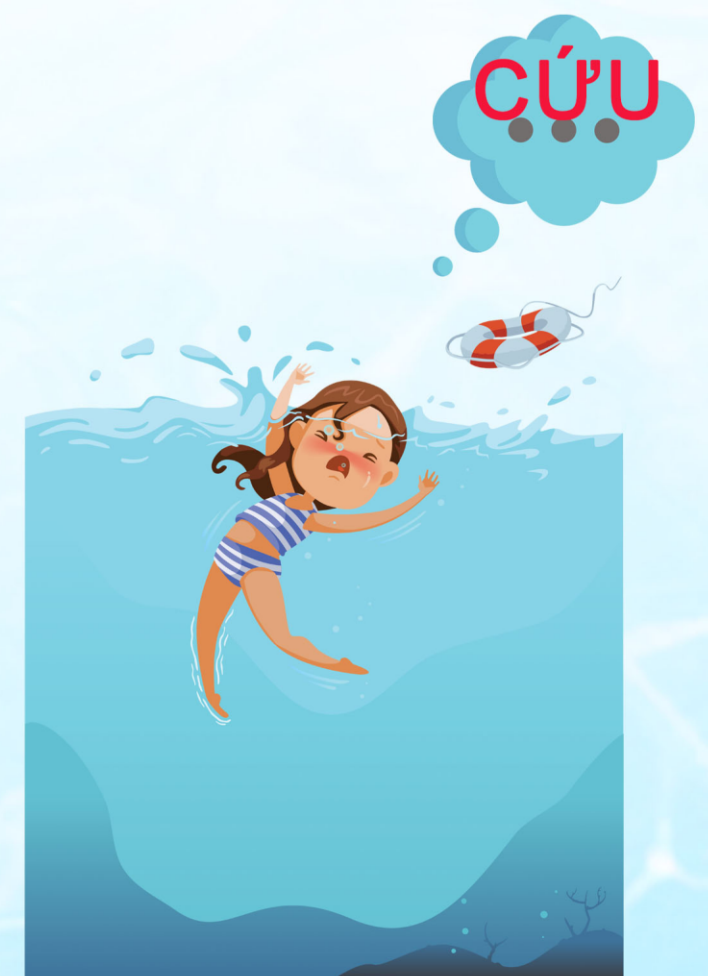
Các kỹ năng tự cứu khi gặp nguy hiểm



Bơi theo dòng nước để thoát khỏi chỗ xoáy, chỗ sâu và bơi vào bờ



Bình tĩnh thả lỏng để làm nổi người lên, khi đầu đã nổi thì hít một hơi dài



Kêu cứu thật to



# PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM



Điều cần làm khi thấy bạn mình bị đuối nước



Gọi thật to báo cho bất cứ người lớn nào ở gần



Vứt gậy, phao hoặc đưa sào dài để bạn tóm lấy và kéo người đuối nước lên



**KHÔNG** nhảy xuống nước để cứu bạn

