



Các Hướng Dẫn An Toàn cho Người Bơi Lội

Safety Tips for Swimmers

Chết đuối là một nguyên nhân thông thường làm chết người trẻ. Có thể phòng ngừa được thương tích khi bơi lội, chết đuối và tử vong bằng cách áp dụng một số quy luật cơ bản. Các quy luật này áp dụng bất luận quý vị ở bãi biển hay hồ bơi tư nhân. Khi học các quy luật này, quý vị có thể chắc chắn là bơi lội an toàn và vui thú.

Làm thế nào để tôi giữ an toàn khi bơi lội?

Đọc bảng hiệu

Khi quý vị ở hồ bơi có các bảng hiệu, hãy đọc và tuân hành. Các quy luật ở hồ bơi là để bảo vệ quý vị. Các quy luật này phòng ngừa tai nạn, và giữ cho hồ được sạch sẽ và không có vi trùng.

Đi, đừng chạy

Đừng chạy quanh ven hồ bơi. Khu vực xung quanh hồ bơi có thể trơn trượt khi trẻ tạt nước nhau.

Thận trọng khi xuống và lên khỏi hồ

Hãy thận trọng khi quý vị xuống hồ và lên khỏi hồ. Nếu có thanh vịn, hãy vịn vào đó.

Quan sát trước khi nhảy hoặc nhào xuống nước

Nước cạn, các thân cây dưới mặt nước hoặc đá lớn đều nguy hiểm khi quý vị nhào xuống hồ hoặc vũng bơi. Nhào đầu xuống hồ bơi hoặc hồ có thể gây thương tích nặng.

Luôn luôn xem xét khu vực đó và rời xuống hồ từ từ theo cách chân xuống trước. Xem xét khu vực đó mỗi khi quý vị xuống hồ bơi hoặc hồ, vì các điều kiện bơi lội hoặc xung quanh có thể thay đổi. Quý vị có thể không nhìn thấy những người bơi, đồ chơi và các vật khác dưới nước.

Đừng vượt quá khả năng của mình

Khi xuống nước, chỉ bơi khi quý vị cảm thấy thoải mái. Đừng bơi xa hơn hoặc lặn sâu hơn khả năng của mình. Tại các bãi biển, hãy bơi song song với bờ, và bơi bên trong khu vực có rào dây.

Không bao giờ bơi một mình

Không bao giờ bơi một mình. Hãy dùng hệ thống bạn đi kèm. Nhớ để ý lẫn nhau. Khi khi có nhân viên cứu đuối, tốt nhất vẫn nên có “bạn”.

Chơi cẩn thận

Vật nhau và té nhào vào hồ bơi hoặc hồ có thể rất nguy hiểm. Đập đầu vào tường hoặc sàn hồ bơi, hoặc vào đá trong hồ, có thể làm quý vị bất tỉnh. Nếu không có người giúp, quý vị có thể chết đuối nhanh chóng.

Đừng uống rượu

Thương tích vì rượu thường xảy ra tại các hồ bơi tư nhân, bãi biển hoặc các vũng bơi tại địa phương. Rượu có thể làm cho tai nạn trầm trọng hơn vì làm chậm phản ứng của quý vị khiến quý vị vụng về. Rượu cũng có thể làm quý vị ngủ. Điều này đặc biệt nguy hiểm trong bồn nước nóng. Nếu quý vị đang ở trong hoặc gần nước hoặc bồn nước nóng, đừng uống rượu.

Đề ý các nguy hiểm

Không bao giờ chơi gần những đường ống hút hoặc tháo nước hồ bơi. Nước luôn luôn được bơm qua một hệ thống lọc trong hồ bơi và bồn nước nóng. Điều này có nghĩa là nước được rút ra khỏi hồ bơi, và chảy qua các đường ống hút. Quý vị không bao giờ nên chúi đầu xuống khỏi mặt nước trong bồn nước xoáy hoặc bồn nước nóng vì những đường ống hút có thể hút tóc quý vị và giữ chặt đầu dưới mặt nước cho đến khi quý vị chết đuối. Cánh tay hoặc chân của quý vị cũng có thể bị kẹt trong đường ống hút. Ngoài ra cũng tăng thêm rủi ro bị nhiễm trùng mắt hoặc tai. Nếu quý vị có tóc dài thì nên đội nón tắm hoặc bện tóc.

Đề ý những lỗ hồng dưới mặt nước

Một số thanh vịn hoặc thang trong hồ bơi hoặc bồn nước nóng có những lỗ hồng nhỏ, có thể làm vướng mắc trẻ em dưới mặt nước. Đôi khi, trẻ em chết đuối vì bị kẹt vào thanh vịn hoặc khe giữa các chân thang và tường hồ bơi.

Làm thế nào để tôi bảo vệ con tôi?

Không bao giờ để mặc trẻ một mình

Trẻ em có thể chết đuối sau vài phút và trong nước sâu vài phân. Trẻ nhỏ cần có người lớn giám thị liên tục khi xuống nước hoặc gần nước. Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững nên luôn luôn ở gần người lớn khi xuống nước hoặc gần nước. Trẻ lớn hơn nên luôn luôn có người nào gần đó, và trẻ nên dùng “hệ thống bạn bè”.

Bãi biển có quá nhiều nguy hiểm ngầm, chẳng hạn như thân cây dưới mặt nước, những chỗ thỉnh thoảng chìm sâu xuống, hoặc thủy triều. Hãy ở gần trẻ. Tôn trọng bất cứ bảng cảnh cáo nào về thủy triều hoặc những khu nguy hiểm, và hỏi người khác xem họ có biết về bất cứ chỗ nào nguy hiểm trong khu vực đó hay không.

Không bao giờ để trẻ em chơi trong bồn nước nóng.

Ngâm mình nhanh chóng thì được, nhưng nước nóng có thể ảnh hưởng nhanh chóng đến cơ thể còn nhỏ của trẻ em. Hãy đọc HealthLink BC File [#27 Hot Tubs: Health and Safety Tips](#).

Dùng thuốc chống nắng

Hãy dạy khôn về nắng cho con quý vị. Dùng thuốc chống nắng “không ngâm nước” khi ở hồ bơi hoặc bãi biển. Hãy đọc HealthLink BC File [#26 “Dạy khôn về nắng” cho Con Quý Vị](#).

Học một khóa cứu thương

Học một khóa cứu thương dạy:

- Hô hấp nhân tạo (đôi khi được gọi là “Thở Hơi Hồi Sinh”)
- Hồi Sinh Tim Mạch (CPR) Trẻ Em
- Tụ cứu và các kỹ năng cứu người khác

Nhiều cơ quan mở các khóa học này cho cha mẹ

Áo Phao

Trẻ em nên luôn luôn mặc áo phao khi bơi hoặc đi thuyền. Xem nhãn hiệu để chắc chắn là áo phao của trẻ được chính quyền phê chuẩn và đúng cỡ cho trọng lượng cơ thể của trẻ.

Làm thế nào để tôi có hồ bơi an toàn?

Rào xung quanh hồ bơi

Nhớ lập hàng rào xung quanh hồ bơi của quý vị và có cổng mà trẻ em không mở ra được. Nhớ đóng và

khóa cổng khi không có ai ở đó để bảo vệ con quý vị và các trẻ khác trong xóm. Hỏi xem có quy chế nào của chính quyền địa phương về an toàn hồ bơi hay không.

Giữ sạch hồ bơi

Hồ bơi dơ bẩn làm vi trùng sinh sôi thêm khiến quý vị có thể bị bệnh. Một vài thói quen tốt sẽ giúp giữ cho hồ bơi có được một môi trường sạch sẽ và lành mạnh.

- Luôn luôn xả nước trên người trước khi xuống hồ bơi.
- Không bao giờ đem thức ăn hoặc thức uống xuống hồ. Khi làm đồ tháo thức ăn thức uống sẽ làm hồ dơ bẩn. Nếu có mảnh thủy tinh bể từ tách hoặc chén đĩa, quý vị phải tháo cạn nước để chùi dọn.
- Đừng đem theo bụi đất từ bên ngoài vào hồ bơi.
- Nhớ mặc quần áo tắm đúng mức. Đừng bơi lội khi còn mặc quần áo đi đường.
- Dùng loại tã bơi lội thay vì tã dùng một lần.

Nhớ làm chỗ lên xuống hồ dễ dàng

Nhớ làm chỗ lên xuống hồ bơi hoặc bồn nước nóng dễ dàng và an toàn.

Kiểm soát cho chắc là không có các nguy hiểm ngầm

Thiết bị bị bể vỡ và có cạnh bén nhọn có thể cắt đứt da, làm bầm và gây các thương tích khác. Nếu quý vị nhìn thấy thiết bị chơi, chỗ gấn hoặc đường ống bị bể vỡ, hãy sửa chữa.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.