



## Các Hướng Dẫn An Toàn cho Người Bơi Lội Safety Tips for Swimmers

Các thương tích do bơi lội, chết đuối và tử vong có thể ngăn ngừa được bằng cách làm theo các nội quy an toàn đơn giản. Các nội quy này áp dụng chung quanh những vùng nước, từ bãi biển hoặc hồ ao cho tới các hồ bơi và bồn tắm tư nhân. Hãy biết rằng bất cứ các hồ bơi nào công chúng có thể sử dụng đều phải tuân theo Điều Lệ về Hồ Bơi của BC.

### Làm thế nào để tôi có thể được an toàn khi bơi lội?

#### Tìm và đọc các biển báo

Đọc các biển báo được niêm yết tại một khu vực bơi lội và làm theo các chỉ dẫn về an toàn. Các biển báo và các quy định có đó để bảo vệ quý vị và để giữ cho hồ bơi được sạch sẽ và không có vi trùng.

#### Đi, đừng chạy

Không bao giờ chạy chung quanh bờ hồ. Khu vực này có thể rất trơn trượt, nhất là khi có nước trên bờ hồ.

#### Cẩn thận khi vào và ra khỏi hồ bơi

Dùng thanh tay vịn bất cứ khi nào có thể để tránh bị trượt hoặc té ngã. Khi ra khỏi nước, tránh leo lên các bề mặt trơn trượt hoặc không chắc chắn khác.

#### Nhìn trước khi quý vị nhảy hoặc lao đầu vào nước

Nước cạn, các khúc cây dưới mặt nước hoặc các tảng đá to tất cả đều nguy hiểm khi lao xuống hồ ao hoặc các hồ bơi và có thể gây thương tích nghiêm trọng. Khi ở hồ bơi hoặc khu vực bơi lội khác, chỉ lao xuống những nơi nào an toàn để lao vào. Tìm xem có các biển báo cấm lao đầu vào nước hay không.

Luôn luôn kiểm tra những nơi chung quanh quý vị và xuống nước từ từ bằng cách cho chân của quý vị xuống nước trước. Kiểm tra khu vực mỗi lần trước khi quý vị xuống nước, vì các điều kiện bơi lội hoặc các khu vực chung quanh có thể thay đổi. Quý vị không phải lúc nào cũng có thể nhìn thấy những người bơi dưới nước, các món đồ chơi và các đồ vật khác có thể gây thương tích. Nước cạn, các khúc cây dưới nước hoặc các tảng đá to có thể gây thương tích nghiêm trọng.

#### Không vượt quá khả năng của quý vị

Khi quý vị xuống nước, chỉ bơi nơi quý vị cảm thấy thoải mái để bơi. Đừng bơi ra xa hoặc lặn sâu hơn mức quý vị có thể làm. Tại các bãi biển, bơi song song với bờ, và bơi bên trong các khu vực có rào dây. Hãy biết rằng nước lạnh hoặc các điều kiện sóng to gió lớn có thể ảnh hưởng đến khả năng bơi lội của quý vị.

#### Không bao giờ bơi một mình

Hãy dùng “hệ thống bạn bơi cùng” và dẫn một người bạn hoặc người lớn bơi giỏi chịu trách nhiệm với quý vị. Hãy chắc chắn

trông chừng lẫn nhau. Ngay cả khi có nhân viên cứu đuối gần đó, tốt nhất vẫn là có “bạn bơi cùng”.

#### Vui chơi cẩn thận

Vật nhau và té bỏ nhào vào bất cứ nơi nào có nước đều có thể rất nguy hiểm. Quý vị có thể va đầu vào thành hồ, sàn hồ hoặc các tảng đá và bị bất tỉnh. Nếu điều này xảy ra và quý vị không được giúp đỡ nhanh chóng, quý vị có thể bị chết chìm.

#### Không uống rượu

Các thương tích liên quan đến rượu là một vấn đề phổ biến chung quanh các vùng nước, kể cả các hồ bơi tư nhân, các bồn tắm nước nóng, các bãi biển và các hồ bơi. Rượu cũng có thể khiến tai nạn trở nên tệ hơn vì rượu làm chậm thời gian phản ứng của quý vị. Rượu cũng có thể khiến quý vị buồn ngủ. Điều này đặc biệt nguy hiểm trong hồ tắm nước nóng. Nếu quý vị đang ở trong hoặc quanh bất cứ nơi nào có nước, đừng uống rượu.

#### Đề ý những điều nguy hiểm

Không bao giờ chơi chung quanh các đường ống hút hoặc đường tháo nước hồ bơi. Trong một hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng, nước luôn luôn được bơm qua một hệ thống lọc. Máy lọc tháo nước ra khỏi hồ thông qua một cống tháo nước và chảy vào các đường ống. Các phần của thân thể quý vị, các ngón tay, ngón chân, cánh tay, chân hoặc thân người và tóc có thể dễ dàng bị hút vào trong các cống tháo nước này. Các cống tháo nước với sức hút mạnh có thể giữ chặt quý vị dưới nước và có thể đưa đến việc bị chết đuối. Nếu quý vị có tóc dài, quý vị nên đội nón tắm hoặc cột tóc phía sau lại cho an toàn thành đôi tóc ngắn hoặc một búi tóc. Quý vị không nên bao giờ hụp đầu dưới nước trong một bồn nước xoáy (whirlpool) hoặc trong bồn tắm nước nóng.

#### Đề ý những chỗ khiến bị mắc kẹt dưới nước

Một số các thanh tay vịn, các cầu thang hoặc thiết bị hồ bơi có thể tháo rời được có thể tạo các khoảng trống nhỏ khiến người ta có thể bị mắc kẹt dưới nước. Đôi khi bị mắc kẹt dưới nước có thể khiến bị chết đuối. Nếu quý vị nhận thấy các thiết bị dưới nước nào có thể khiến quý vị bị mắc kẹt, hãy nói với giám thị hồ bơi, chủ hồ hoặc nhân viên cứu đuối về các điều lo ngại của quý vị.

Các vùng nước chẳng hạn như hồ, sông và đại dương đều có nhiều sự nguy hiểm bất ngờ/không biết. Điều này bao gồm các khúc cây dưới nước, những chỗ đột ngột chìm sâu xuống, nơi có nhiều rong tảo hoặc các dòng thủy triều. Hãy đề ý những nguy hiểm có thể có, biết khả năng bơi lội của quý vị, có một “người bạn” cùng bơi với quý vị và trẻ em phải ở trong tầm tay với. Tuân theo bất cứ các biển báo nào được niêm yết và hỏi những người khác xem họ có biết bất cứ các chỗ nguy hiểm

nào khác trong khu vực hay không. Liên lạc đơn vị y tế gần nhất hoặc chính quyền địa phương để lấy các kết quả chất lượng nước trước khi quỳ vị bơi lội.

### Học một khóa về cứu thương

Học một khóa cứu thương dạy về:

- Hộ hấp nhân tạo, đôi khi được gọi là “Hơi Thở Hồi Sinh”
- Cấp cứu hồi sinh tim mạch (CPR) cho trẻ em
- Tự cứu và các kỹ năng để cứu những người khác

Nhiều cơ quan có dạy các khóa này cho phụ huynh. Để biết thêm thông tin, viếng trang mạng của St. John Ambulance tại [www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course](http://www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course).

### Mặc áo phao/Các Vật Dụng Cá Nhân Giúp Nổi Trên Mặt Nước (Personal Flotation Devices, viết tắt PFDs)

Luôn luôn mặc áo phao hoặc mang các PFDs khi đi tàu hoặc ở bên tàu. Các áo phao/PFDs cũng có thể mang khi bơi lội, nhưng trẻ em vẫn cần phải được giám sát bởi người lớn. Các áo phao/các PFD không bao giờ được dùng để thay cho sự trông chừng của người lớn. Hãy kiểm tra nhãn để biết chắc áo phao/PFD của quý vị được chấp thuận bởi Bộ Giao Thông Canada, và áo thì đúng cỡ cho trọng lượng của quý vị.

### Làm thế nào tôi có thể bảo vệ con tôi?

#### Không bao giờ bỏ trẻ một mình

Chết đuối là điều thầm lặng và có thể xảy ra chỉ trong vài giây. Một người có thể chết đuối chỉ với một centimet nước (ví dụ bồn tắm). “Những người không biết bơi” và trẻ em nhỏ (0-12 tuổi) cần sự giám sát liên tục bởi một người lớn có trách nhiệm khi các em ở trong hoặc chung quanh nơi có nước. Trẻ sơ sinh và các em bé mới chập chững biết đi (0-5 tuổi) phải luôn luôn trong tầm tay với của một người lớn có trách nhiệm khi các em ở trong hoặc gần nơi có nước. Trẻ em lớn hơn (12-17 tuổi) phải luôn luôn có một người nào ở gần bên và dùng “hệ thống bạn bơi cùng”.

#### Không bao giờ cho trẻ em chơi trong các bồn nước nóng

Nước nóng có thể ảnh hưởng một cách nhanh chóng đến cơ thể bé nhỏ của một đứa trẻ và quý vị phải giới hạn thời gian trẻ ở trong bồn nước nóng. Để tìm hiểu thêm về các điều lo ngại cho sức khỏe liên quan đến việc sử dụng bồn nước nóng, xin xem [HealthLinkBC File #27a Các Bồn Tắm Nước Nóng và Hồ Bơi Tại Tư Gia: Các Mẹo Vật cho Sức Khỏe và Sự An Toàn](#).

#### Dùng thuốc chống nắng

Bảo vệ con quý vị khỏi các tia tử ngoại (Phóng xạ tia cực tím). Mặc quần áo bảo vệ chống nắng, tìm nơi mát và dùng thuốc chống nắng loại “không thấm nước”. Thoa lại thường xuyên thuốc chống nắng vì ngay cả thuốc chống nắng không thấm nước cũng sẽ mất dần tác dụng. Để biết thêm thông tin, xem [HealthLinkBC File #26 An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em](#).

### Làm thế nào để tôi làm cho hồ bơi của tôi được an toàn?

#### Rào hồ bơi của quý vị lại

Hãy chắc chắn hồ phải được rào kín chẳng hạn như có hàng rào cao ít nhất 1.5m (5ft) chung quanh hồ bơi của quý vị với công gài để một đứa trẻ không thể mở ra. Hãy bảo đảm công phải luôn luôn được đóng và khóa lại để bảo vệ con của quý vị và các trẻ em khác của hàng xóm. Kiểm tra xem có các luật lệ

nào của địa phương để giải quyết vấn đề an toàn hồ bơi hay không.

### Che, đậy các đường ống tháo nước và các sự nguy hiểm do bị hút vào

Hãy chắc chắn các nắp đậy đường ống tháo nước được thiết kế đặc biệt để ngăn ngừa các sự nguy hiểm do bị hút vào. Nếu nắp đậy đường ống tháo nước hồ bơi bị mất, đừng dùng hồ bơi cho đến khi đã có nắp đậy thay thế khác được gắn vào. Nếu quý vị là người chịu trách nhiệm mua hoặc gắn nắp đậy thay thế khác cho đường ống tháo nước, hãy chắc chắn nắp đậy mới phải giống y như nắp đậy nguyên thủy hoặc nhờ một cố vấn viên hồ bơi có trình độ chuyên môn tư vấn tìm một nắp đậy tương đương.

### Giữ cho hồ bơi của quý vị được sạch sẽ

Hồ bơi dơ khiến vi khuẩn và các vi trùng khác sinh sôi có thể làm quý vị bị bệnh. Một vài thói quen tốt giúp giữ một môi trường sạch và lành mạnh trong hồ bơi của quý vị:

- Luôn luôn rửa tay chân hoặc tắm vòi sen trước khi xuống hồ. Đừng mang đất cát dơ từ bên ngoài vào trong hồ
- Hãy chắc chắn quý vị mặc đúng quần áo tắm. Đừng mặc quần áo đi đường hoặc quần áo lót để bơi lội
- Dùng đúng loại tã bơi cụ thể (loại tã sử dụng lại được hoặc loại chỉ xài một lần rồi bỏ có sẵn để quý vị chọn). Tã không phải loại dùng để bơi sẽ không có hiệu quả tốt trong nước
- Đừng xuống hồ nếu quý vị đang hoặc đã bị bệnh, đã bị tiêu chảy hoặc ói mửa trong 48 tiếng vừa qua
- Đừng xuống hồ nếu có các vết thương/vết đứt còn chưa lành
- Không bao giờ mang thức ăn hoặc thức uống vào hồ bơi vì các mảnh vụn thức ăn hoặc nước uống tràn đổ có thể làm tăng vi khuẩn và thu hút côn trùng. Nếu một cái ly, cái tách hoặc đĩa bị vỡ, quý vị sẽ cần phải tháo nước trong hồ ra để quý vị có thể dọn dẹp sạch và bảo đảm tất cả các mảnh vỡ đã được lấy ra
- Làm theo các chỉ dẫn về vận hành và bảo trì cho hệ thống luân chuyển nước hồ bơi của quý vị. Quý vị có thể lấy thông tin này từ công ty cung cấp hồ bơi của quý vị

### Có thể sử dụng được dễ dàng

Hãy chắc chắn tất cả những ai sẽ sử dụng hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng của quý vị đều có thể dễ dàng ra vào hoặc lên xuống hồ.

### Lập kế hoạch cho sự an toàn

Luôn luôn để ý tìm các điều nguy hiểm còn chưa thấy. Các chỗ lấp rấp và các cạnh bén nhọn có thể khiến bị rách da, bị các vết thâm và các thương tích khác. Hãy chắc chắn các vấn đề này được sửa chữa trước khi quý vị cho bất cứ ai sử dụng hồ bơi. Giữ sẵn dụng cụ cứu nguy, chẳng hạn như dây hoặc thiết bị giúp nổi trên nước (phao cứu sinh).

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.