

## Những Gợi ý về An toàn cho Người Bơi Safety Tips for Swimmers

Bạn có thể ngăn ngừa chấn thương, đuối nước và tử vong khi bơi lội bằng cách tuân theo các quy tắc an toàn đơn giản. Các quy tắc này áp dụng cho tất cả các vùng nước, từ bãi biển đến hồ bơi và bồn tắm tư nhân. Bất kỳ hồ bơi nào mà công chúng có thể vào đều phải tuân thủ Quy định về Hồ bơi của BC (BC Pool Regulation).

### Tôi có thể làm gì để giữ an toàn khi bơi lội?

#### Tìm kiếm và đọc các biển báo

Thực hiện theo các thông tin về an toàn được ghi. Các biển báo và quy tắc được đưa ra nhằm bảo vệ bạn và giữ cho hồ bơi sạch sẽ và không có mầm bệnh.

#### Đi bộ, đừng chạy

Đừng bao giờ chạy trên sàn hồ bơi. Khu vực này có thể rất trơn, đặc biệt là khi ẩm ướt.

#### Hãy cẩn thận khi ra vào hồ bơi

Sử dụng tay vịn nếu có thể và tránh leo trèo trên các bề mặt trơn trượt hoặc không vững chắc.

#### Quan sát trước khi bạn nhảy vào hoặc nhảy lao đầu xuống

Nước nông, khúc gỗ hoặc tảng đá lớn dưới nước rất nguy hiểm khi bạn nhảy lao đầu xuống hoặc nhảy vào. Tìm kiếm xem có biển báo cấm nhảy lao đầu xuống hay không. Kiểm tra khu vực mỗi lần trước khi bạn xuống nước, vì điều kiện bơi lội có thể thay đổi. Nước nông, khúc gỗ hoặc tảng đá lớn dưới nước có thể gây thương tích nghiêm trọng.

#### Ở trong phạm vi khả năng của bạn

Chỉ bơi ở nơi bạn cảm thấy thoải mái. Đừng đi xa hơn hoặc sâu hơn mức bạn có thể xử lý. Tại các bãi biển, hãy ở bên trong các khu vực được đánh dấu hoặc gần bờ. Nước lạnh hoặc điều kiện khắc nghiệt có thể ảnh hưởng đến khả năng bơi lội của bạn.

#### Đừng bao giờ bơi một mình

Sử dụng “hệ thống bạn đi kèm” (“buddy system”). Nhờ một người bơi giỏi đi cùng bạn, ngay cả khi có nhân viên cứu hộ.

#### Thận trọng khi vui chơi

Nếu bạn bất tỉnh sau khi đập đầu vào thành bể bơi hoặc tảng đá, bạn có thể bị chết đuối.

#### Không uống rượu bia

Các chấn thương liên quan đến rượu bia là một vấn đề phổ biến xung quanh các vùng nước, bao gồm hồ bơi tư nhân, bồn tắm nước nóng, bãi biển và hồ bơi. Rượu bia làm chậm thời gian phản ứng của bạn và có thể khiến bạn ngủ gật, điều này rất nguy hiểm và có thể dẫn đến nhiều tai nạn hơn hoặc tai nạn nặng hơn, điều này đặc biệt nguy hiểm trong bồn tắm nước nóng. Không uống rượu bia xung quanh các vùng nước.

#### Đề ý đến các nguy cơ về lực hút

Đừng bao giờ chơi xung quanh cống thoát nước hoặc thiết bị thu nước mặt hồ bơi. Thiết bị lọc kéo nước qua cống và vào đường ống. Ngón tay, ngón chân, cánh tay, cẳng chân, thân và tóc có thể bị hút vào các cống này, gây đuối nước. Buộc tóc dài ra sau hoặc đội mũ bơi. Đừng bao giờ nhúng đầu của bạn dưới nước trong bồn tắm mát-xa hoặc bồn tắm nước nóng.

#### Đề ý đến các bẫy dưới nước

Một số tay vịn, thang hoặc thiết bị hồ bơi có thể tháo rời có thể tạo ra những khoảng trống nhỏ mà có thể khiến mọi người bị mắc kẹt dưới nước. Đôi khi việc bị mắc kẹt dưới nước sẽ dẫn đến đuối nước. Nếu bạn nhận thấy thiết bị dưới nước có thể khiến bạn mắc kẹt, hãy báo cho người giám sát hồ bơi, chủ sở hữu hoặc nhân viên cứu hộ.

#### Đề ý tới các mối nguy hiểm tự nhiên

Các vùng nước như hồ, sông và đại dương có thể có những mối nguy hiểm không lường trước được. Điều này bao gồm các khúc gỗ dưới nước, vùng nước sâu đột ngột, tảo dày đặc hoặc dòng thủy triều. Tuân theo các cảnh báo đã đăng và hỏi những người khác xem họ có biết bất kỳ địa điểm gây nguy hiểm nào trong khu vực không. Liên hệ với chính quyền địa phương hoặc đơn vị y tế để biết thông tin về việc kiểm tra chất lượng nước ở những địa điểm vui chơi.

#### Tham gia khóa học sơ cứu

Tham gia một khóa học sơ cứu. Khóa học này dạy:

- Hồ hấp cấp cứu
- Hồi sức Tim Phổi (Cardio-Pulmonary Resuscitation - CPR) – người lớn và trẻ em
- Tự cứu mình và kỹ năng giải cứu người khác

Nhiều cơ quan cung cấp các khóa học này. Xem 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/Dụng cụ Nổi Cá nhân (Personal Flotation Device - PFD)**

Luôn mặc áo phao hoặc PFD khi ở trên thuyền hoặc bến cảng. PFD có thể được mang trên người khi bơi, nhưng không bao giờ thay thế được sự giám sát của người lớn. Kiểm tra nhãn để tìm sự phê duyệt của Bộ Giao thông Vận tải Canada (Transport Canada) và kích cỡ phù hợp với cân nặng của bạn.

### **Tôi có thể làm gì để bảo vệ con mình?**

#### **Đừng bao giờ để con bạn một mình gần nước**

Việc đuối nước diễn ra một cách thầm lặng và có thể xảy ra trong tích tắc, thậm chí chỉ trong vài xăng-ti-mét nước (ví dụ như bồn tắm). 'Người không biết bơi' và trẻ nhỏ (0-12 tuổi) cần được giám sát liên tục bởi người lớn có trách nhiệm. Giữ trẻ nhỏ trong khoảng cách một tầm tay của người có trách nhiệm (ít nhất 16 tuổi). Những em bé chưa ngồi được mà không có vật đỡ và không thể mang PFD phải luôn được người lớn bế. Những trẻ lớn hơn (12-17 tuổi) nên sử dụng “hệ thống bạn đi kèm”.

#### **Đừng bao giờ để trẻ em chơi trong bồn tắm nước nóng**

Nước nóng có thể nhanh chóng ảnh hưởng đến cơ thể nhỏ bé của trẻ. Hạn chế thời gian trẻ ngâm mình trong bồn tắm nước nóng. Xem [HealthLinkBC File #27a Bồn tắm Nước nóng và Hồ bơi tại Nhà: Những Gợi ý về Sức khỏe và An toàn](#).

#### **Sử dụng kem chống nắng**

Bảo vệ con bạn trước tia UV (Ultraviolet Radiation - Bức xạ Cực tím). Mặc quần áo chống nắng, tìm bóng râm và sử dụng kem chống nắng không thấm nước. Bôi lại kem chống nắng thường xuyên. Xem [HealthLinkBC File #26 An toàn trong Nắng cho Trẻ em](#).

### **Tôi có thể làm gì để hồ bơi của mình được an toàn?**

#### **Rào hồ bơi của bạn**

Đảm bảo hồ bơi của bạn được bao chắn, chẳng hạn như có hàng rào cao ít nhất 1.5 m (5 ft) và có cổng mà trẻ em không thể mở được. Đóng và khóa cổng để bảo vệ con bạn và những đứa trẻ khác trong khu phố.

Kiểm tra tất cả quy định của chính quyền địa phương về an toàn hồ bơi.

#### **Che đậy cống và các nguy cơ về lực hút**

Hãy đảm bảo rằng các nắp cống được thiết kế đặc biệt để ngăn chặn các nguy cơ về lực hút. Không sử dụng hồ bơi nếu nắp cống bị mất. Đảm bảo rằng bất kỳ nắp thay thế nào đều giống hệt với nắp ban đầu hoặc nhờ một nhà tư vấn về hồ bơi có trình độ chuyên môn tìm một nắp tương đương.

#### **Giữ hồ bơi của bạn sạch sẽ**

Bể bơi bẩn khiến vi khuẩn và các vi trùng khác sinh sôi. Giữ hồ bơi của bạn sạch sẽ bằng cách:

- Rửa hoặc tắm vòi sen trước khi vào hồ bơi. Đừng mang theo bụi bẩn vào hồ bơi
- Mặc đồ tắm phù hợp, không phải quần áo mặc ngoài đường hoặc đồ lót
- Sử dụng tã/bỉm bơi tái sử dụng hoặc dùng một lần
- Đợi 48 giờ sau khi hết các triệu chứng như tiêu chảy, nôn mửa, (các) vết loét hở, vết băng bó, cảm lạnh, chảy dịch tai/mũi hoặc nhiễm trùng tai
- Đừng bao giờ mang thức ăn hoặc đồ uống vào hồ bơi. Điều này có thể tạo ra vi khuẩn và thu hút vật gây hại
- Không sử dụng các vật dễ vỡ như ly hoặc đĩa sứ trong hồ bơi. Nếu những thứ này bị vỡ, bạn sẽ cần phải xả cạn hồ bơi
- Thực hiện theo các hướng dẫn về việc vận hành và bảo trì cho hệ thống lưu thông nước của hồ bơi

#### **Khả năng tiếp cận**

Đảm bảo rằng tất cả những người sẽ sử dụng hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng của bạn có thể ra vào một cách dễ dàng.

#### **Kế hoạch để đảm bảo an toàn**

Kiểm tra để phát hiện những nguy hiểm tiềm ẩn. Sửa tất cả thiết bị gắn cố định bị hỏng hoặc mài cạnh sắc trước khi bất kỳ ai sử dụng hồ bơi. Chuẩn bị sẵn thiết bị cứu hộ, chẳng hạn như dây thừng hoặc dụng cụ nổi (vòng an toàn).

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.