



**Bloomberg
Philanthropies**



KINH NGHIỆM TỔ CHỨC LỚP BƠI AN TOÀN CHO TRẺ EM TỪ 6 - 15

*ThS. Đoàn Thu Huyền, Giám đốc Quốc gia tại Việt Nam
Tổ chức Vận động Chính sách Y tế toàn cầu, Hoa Kỳ*



NỘI DUNG

1. Quy trình các bước thực hiện
2. Yêu cầu tổ chức lớp bơi tại bể bơi
3. Yêu cầu tổ chức lớp bơi tại vùng nước mở
4. Tổ chức dạy bơi trong bối cảnh COVID
5. Nội dung giảng dạy
6. Kiểm tra và đánh giá



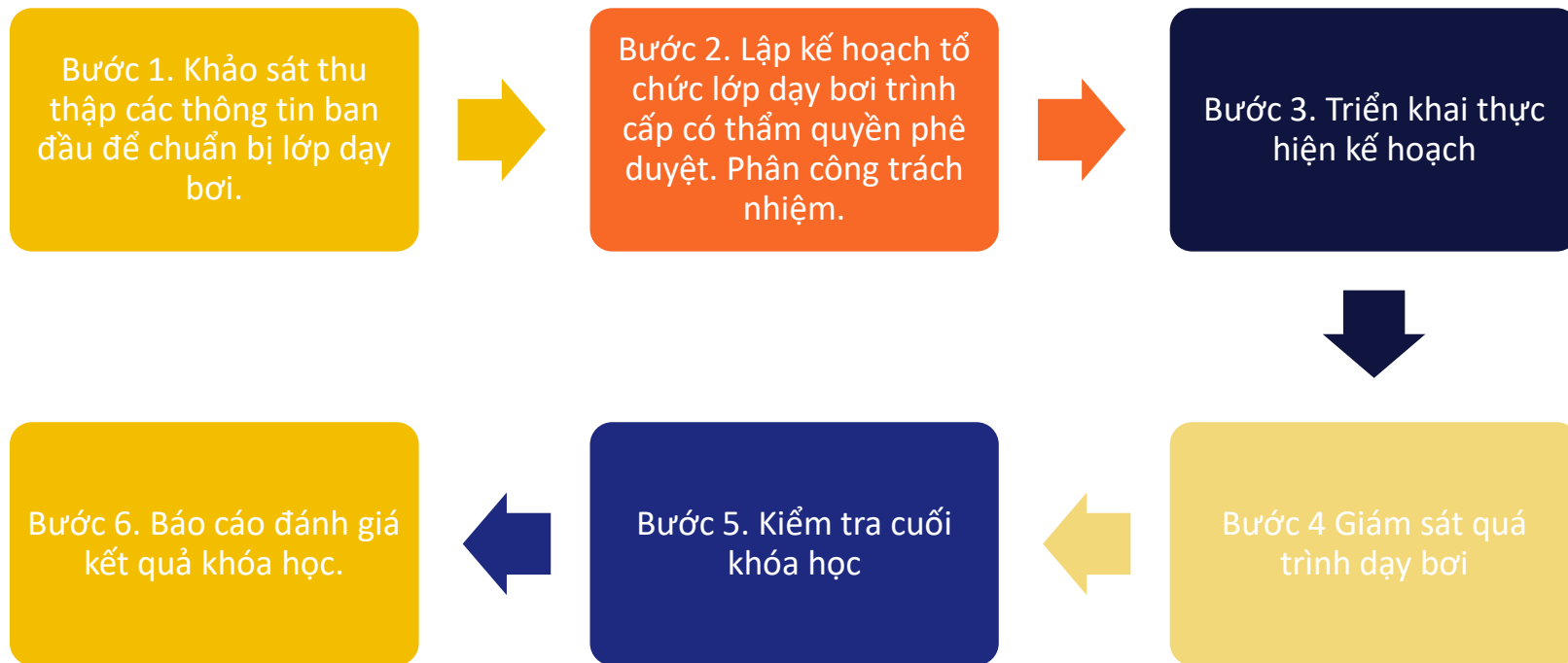


THẾ NÀO LÀ BIẾT BƠI?

- Thành thạo ít nhất 1 kiểu bơi và bơi được ít nhất 25m để các em có thể tự cứu được bản thân khi bất ngờ bị rơi xuống nước
- Có khả năng thực hành kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90 giây
- Có kiến thức và kỹ năng về phòng chống đuối nước, cứu đuối an toàn (cứu đuối gián tiếp)



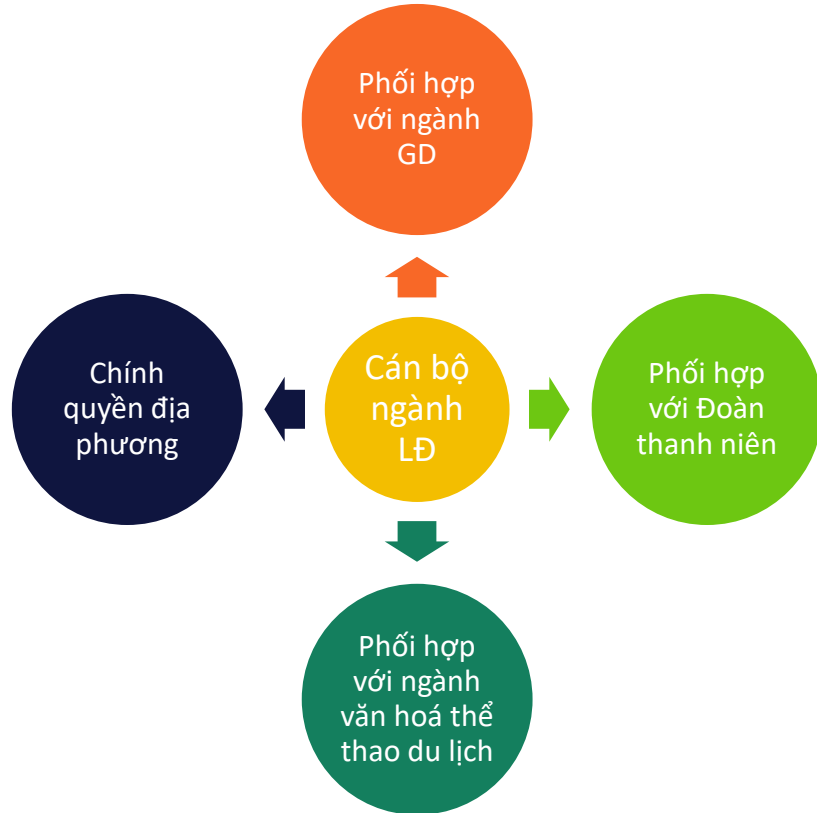
Quy trình các bước thực hiện



Khảo sát thu thập các thông tin ban đầu để chuẩn bị lớp dạy bơi



- ✓ Biết được tình hình trẻ em từ 6-15 tuổi chưa biết bơi.
- ✓ Lập được danh sách trẻ chưa biết bơi.
- ✓ Lựa chọn được các phương án tổ chức dạy bơi => lựa chọn phương án đảm bảo thuận tiện, an toàn cho trẻ đến học bơi



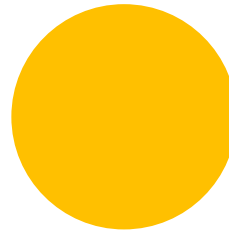
Yêu cầu khi tổ chức lớp dạy bơi an toàn tại bể bơi

- Yêu cầu về bể:
 - Kích thước bể không nhỏ hơn 6m x 12m hoặc có diện tích tương đương.
 - Đáy bể có độ dốc đều, không gấp khúc, chênh lệch độ sâu không quá 1m đối với bể bơi có chiều dài từ 25m trở lên hoặc không quá 0,5m đối với bể bơi có chiều dài nhỏ hơn 25m.
 - Thành bể, đáy bể có bề mặt nhẵn, mịn, dễ làm sạch. Sàn các khu vực này và xung quanh bể bơi phải phẳng, không đọng nước, không trơn trượt.
- Chất lượng nước:
 - Nước bể bơi không quá lạnh hoặc quá nóng, nhiệt độ từ khoảng 30°C.
 - Nước trong bể phải trong suốt, nhìn thấy đáy, đảm bảo tiêu chuẩn nước sinh hoạt.
- Độ sâu: bể bơi dành cho trẻ phải có độ sâu thích hợp (đứng trên thắt lưng của phần đông trẻ)
- Cần có nội quy rõ ràng khi bơi tại bể.



Yêu cầu khi tổ chức lớp dạy bơi an toàn tại vùng nước mở

- Địa điểm dạy bơi & chất lượng nước:
 - Địa điểm dạy bơi ở vùng nước sạch, trong, đảm bảo vệ sinh; nước không chảy xiết, không có sóng; có nhiệt độ phù hợp để dạy bơi
 - Đảm bảo đáy hồ, ao bằng phẳng, không có bùn, mảnh chai, cọc, rễ cây, vật gây nguy hiểm khác. Nếu đáy hồ, ao không bằng phẳng, cần xây dựng lòng để đảm bảo độ sâu ổn định, phù hợp cho từng độ tuổi, chiều cao học sinh.
 - Khu vực giảng dạy được đánh dấu rõ ràng, được xác định bằng dây và phao trắng nổi.
- Độ sâu: không được sâu hơn ngực của trẻ có chiều cao thấp nhất, tại bất kỳ điểm nào trong khu vực giảng dạy.
- Lưu ý khác:
 - Không có động vật hoặc thực vật nguy hiểm trong thời điểm dạy.
 - Không có dòng điện chạy qua.
 - Không xung đột với các mục đích sử dụng khác trên địa điểm dạy bơi.
 - Cần có quy định hoặc hướng dẫn rõ ràng về việc tổ chức, vận hành lớp học bơi tại vùng nước mở, đồng thời có kế hoạch ứng phó khi gặp trường hợp khẩn cấp.



Triển khai thực hiện kế hoạch

Lập danh sách trẻ đảm bảo đủ điều kiện tham gia lớp học bơi

Phân chia trẻ vào các lớp dạy bơi: mỗi lớp 20 em, lưu ý nên để trẻ em ở các độ tuổi tương đồng để thuận lợi cho lớp dạy bơi

Thành lập nhóm hướng dẫn viên và giám sát viên

1. Lựa chọn các hướng dẫn viên đã được tham gia lớp tập huấn và cấp chứng chỉ cho tại tập huấn của dự án và tổng cục thể dục thể thao tổ chức.
2. Số hướng dẫn viên đảm bảo 1 hướng dẫn viên dạy bơi **không quá 7 trẻ em**.
3. Lựa chọn giám sát viên đủ điều kiện theo quy định của pháp luật hiện hành. Mỗi lớp một giám sát viên

Chuẩn bị địa điểm dạy bơi

Xây dựng lịch học cho các lớp dạy bơi

Tổ chức lớp dạy bơi

- ✓ Các bước tổ chức dạy bơi đảm bảo theo hướng dẫn của Tổng cục Thể dục thể thao.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học cần thông báo cho gia đình thời gian đưa trẻ đến lớp và thời gian đón trẻ. Thời gian đưa trẻ đến lớp trước 15 phút bắt đầu giờ học và đến đón trẻ trước 15 phút giờ học kết thúc.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học và hướng dẫn viên, giám sát lớp học cần đến trước giờ học 30 phút để kiểm tra các dụng cụ, điều kiện bể bơi, chuẩn bị mũ và kính bơi và các điều kiện khác để chuẩn bị dạy bơi.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học và hướng dẫn viên, giám sát cần nhận trẻ và đánh dấu vào danh sách.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học và hướng dẫn viên, giám sát lớp học cần điểm danh trẻ trước khi dạy học và sau khi kết thúc lớp học.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học và hướng dẫn viên, giám sát lớp học cần bàn giao trẻ trực tiếp cho gia đình và chỉ rời lớp học sau khi bàn giao hết trẻ cho gia đình.
- ✓ Trong quá trình tổ chức dạy bơi cho trẻ có vấn đề bất thường xảy ra cần báo cáo ngay cho chính quyền địa phương, lãnh đạo ngành lao động – Thương binh và Xã hội, ngành văn hóa thể thao du lịch, ngành giáo dục, gia đình để kịp thời giải quyết.
- ✓ Cán bộ tổ chức lớp học, hướng dẫn viên dạy bơi, giám sát viên cần điền các thông tin theo dõi tình hình của trẻ, tình hình dạy bơi tại mỗi buổi.
- ✓ Hướng dẫn viên dạy bơi cần đánh dấu vào lịch học tại mỗi buổi và có sự xác nhận của cán bộ tổ chức lớp dạy bơi.

HƯỚNG DẪN

Tổ chức dạy bơi
an toàn cho trẻ
trong bối cảnh Covid-19



QUY TẮC CHUNG

- Nghiên cứu đã chỉ ra **hầu như không có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 trong các bể bơi có chứa clo** (Nguồn*: WHO, 2020)
- Mức quy định: 1.5-2mg/l (clo) **với độ pH 7.2 được coi là an toàn.**
- Về nguy cơ lây nhiễm Covid-19: Trong bể bơi được coi là khu vực an toàn, tuy nhiên **những khu vực quanh bể bơi cần được giám sát kỹ càng.**

**Nguồn: WHO, 2020: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1271257/retrieve>*

CÔNG TÁC CHUẨN BỊ THEO QUY TRÌNH CHUẨN

Chuẩn bị

- Bố trí lối ra, vào riêng biệt
- Bàn điểm danh
- Khu vực đo thân nhiệt
- Nhân viên bề bới
- Giáo viên giảng dạy
- Nhân viên dọn vệ sinh

Cách làm

- Giãn cách xã hội
- Quy trình dọn dẹp, vệ sinh
- Cách giao tiếp

ĐO THÂN NHIỆT VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN

01



Đo thân nhiệt mọi người trước khi vào khu vực bể bơi. Nếu phát hiện người có triệu chứng cần yêu cầu ra về và báo cho cơ quan địa phương

Luôn đeo khẩu trang khi đang không ở trong bể bơi



02

03



Khuyến khích mọi người rửa tay thường xuyên

Không khạc nhổ, cần che miệng khi ho hoặc hắt hơi



04

ĐẢM BẢO MÔI TRƯỜNG GIẢNG DẠY

01

Phân bổ thành 3 làn bơi theo chiều dọc, mỗi làn có 7 trẻ và 1 giáo viên

02

Mỗi học sinh phải có dụng cụ bơi riêng, không sử dụng chung với người khác

03

Ca trước và ca sau bố trí cách nhau ít nhất 15 phút.

04

Cho trẻ mặc sẵn đồ bơi tại nhà. Hạn chế sử dụng phòng tắm và phòng thay đồ

05

Các dụng cụ bơi, phòng vệ sinh và phòng tắm cần được khử trùng sau mỗi ca học

06

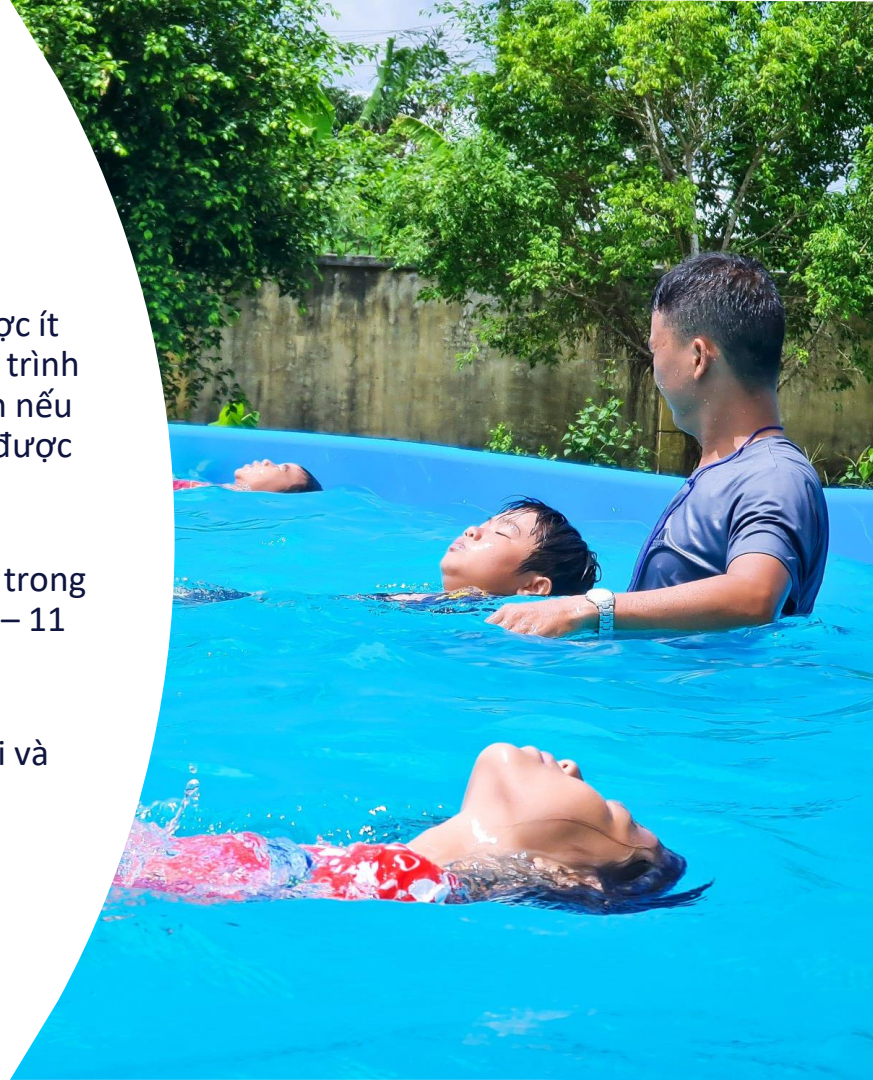
Đảm bảo phụ huynh đưa đón trẻ đúng giờ. Không để phụ huynh tập trung thành nhóm xem con học.

Nội dung giảng dạy

- Kiểm tra ban đầu, phân nhóm
- Kiến thức phòng tránh đuối nước (lồng ghép với dạy thực hành)
- Khởi động và các bài tập trên cạn
- Lên, xuống bể an toàn; làm quen với nước
- Đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa, lặn nước, di chuyển tư thế thân người
- Các kiểu bơi thông thường: bơi ếch
- Kỹ năng cứu đuối gián tiếp

Kiểm tra & đánh giá

- ✔ Kiểm tra kỹ năng bơi: biết bơi từ 1- 2 kiểu bơi và bơi được ít nhất 25m. (Riêng đối với trẻ em từ 12-15 tuổi trong quá trình kiểm tra kỹ năng bơi khuyến khích các em bơi được 30m nếu các em có khả năng bơi.) Cần ghi rõ kết quả các em đạt được khi kiểm tra kỹ năng bơi.
- ✔ Kiểm tra kỹ năng nổi đứng dưới nước, kỹ năng nổi ngửa trong nước được ít nhất 01 phút 30 giây (đối với trẻ em từ 06 – 11 tuổi), ít nhất 02 phút (đối với trẻ em từ 11 đến 15 tuổi).
- ✔ Kỹ năng tự cứu: Rơi xuống nước, xoay tư thế thân người và bơi vào bờ.
- ✔ Thực hành cứu người bị đuối nước (cứu đuối gián tiếp).





Trân trọng cảm ơn!