



# Tại sao an toàn sông nước là quan trọng tại Phần Lan



Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto



## **An toàn sông nước = Làm thế nào để mọi người biết cách hoạt động và ở gần nước sao cho không nguy hiểm**

Tại Phần Lan có rất nhiều nước, 188 000 hồ (=nội địa) và rất nhiều bãi biển. Phần Lan có tổng 313 000kilômét bờ biển.

Ở gần nước, có thể tham gia nhiều hoạt động khác nhau. Vì vậy, điều quan trọng là phải hiểu những kỹ năng cần có khi ở đó.



## **Nhiều người Phần Lan sống gần nước**

Đối với người Phần Lan, biển, hồ và sông rất quan trọng, chúng là một phần bản sắc của người Phần Lan. Vì vậy, tất cả những người sống ở Phần Lan cần hiểu an toàn dưới nước có nghĩa là gì. Hầu như tất cả người Phần Lan đều thường xuyên ở gần các khu vực có nước. Ở Phần Lan có rất nhiều nhà nghỉ cuối tuần và chúng có ý nghĩa quan trọng đối với người dân Phần Lan. Nhiều nhà nghỉ nằm ven hồ, ven sông hoặc ven biển.

Người Phần Lan thường xuyên bơi lội và đi lại bằng thuyền. Trẻ em được tiếp xúc với nước và bơi từ khi còn nhỏ hoặc tham gia các hoạt động thể thao dưới nước.

Vào mùa hè, mọi người thường muốn đến gần nước hoặc xuống nước nhiều hơn. Vào mùa hè cũng có nhiều người bị đuối nước hơn. Khi đi thuyền, việc uống rượu bia hoặc không mặc áo phao là rất nguy hiểm.

## Vào mùa đông, các vùng nước đều bị đóng băng

Vào mùa đông ở Phần Lan, thời tiết rất lạnh nên nhiều vùng biển và hồ bị đóng băng. Người Phần Lan thường đi bộ, trượt tuyết và trượt băng trên mặt băng. Mỗi năm đều có người bị ngã xuống băng. Điều đó có nghĩa là một người bị rơi xuống nước khi lớp băng bị vỡ. Điều quan trọng là phải biết khi nào có thể đi trên băng và khi nào không nên đi trên băng. Cũng rất quan trọng phải biết cần làm gì nếu băng bị vỡ và bị rơi xuống nước.



## Bể bơi trong nhà có vai trò quan trọng đối với người Phần Lan

Ở Phần Lan, chúng tôi cho rằng việc tập luyện thể dục thể thao là rất quan trọng. Tập luyện thể thao giúp mọi người duy trì sức khỏe và có nhiều năng lượng hơn trong cuộc sống. Nhiều người Phần Lan đến bể bơi trong nhà rất nhiều. Tại bể bơi trong nhà, mọi người có thể tham gia nhiều hoạt động khác nhau. Ở Phần Lan, biết bơi là một kỹ năng rất quan trọng. Bể bơi trong nhà là nơi tốt để học bơi. Điều quan trọng là mọi người (người già, trẻ em, phụ nữ, nam giới, người Phần Lan, người đến từ các nền văn hóa khác, người khỏe mạnh và người có vấn đề về sức khỏe hoặc khuyết tật) đều có thể đến bể bơi trong nhà. Ở Phần Lan, mọi người cũng có thể học bơi ngoài trời. Nước chỉ ấm vào mùa hè, trong khi mùa hè ở Phần Lan khá ngắn. Vì vậy, ở Phần Lan có rất nhiều bể bơi trong nhà.



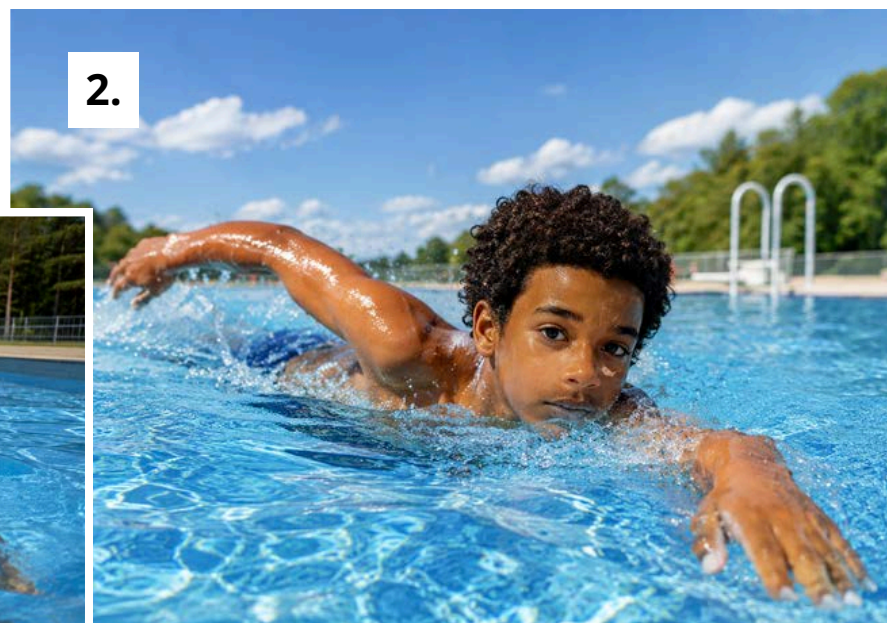
## Kỹ năng bơi

Điều đó có nghĩa là gì khi một người biết bơi:



1.

1. người đó có thể nhảy xuống nước, mặc dù chân không chạm đáy.
2. sau đó người đó có thể bơi được 200 mét
3. người đó có thể bơi ngửa được 50 mét.



2.



3

Nếu bạn không biết bơi, bạn có thể học bơi ở lớp dạy bơi. Bạn có thể hỏi về lớp dạy bơi tại bể bơi hoặc tự tìm trên Internet. Có các lớp dạy bơi dành cho trẻ em và người lớn. Thường thì trường học đưa trẻ em đến bể bơi để bơi, ví dụ khoảng 5 lần. Trẻ em không học bơi tốt trong vòng một hoặc hai năm nếu các em chỉ đi bơi cùng với trường học. Điều quan trọng là trẻ em cũng đến bể bơi để luyện tập thêm ngoài những lần đó. Nhiều trẻ em cũng tham gia các lớp học bơi. Trẻ em không thể tự đi đến bể bơi hoặc bãi tắm, các em luôn phải có người lớn đi cùng.

Nếu bạn không biết bơi, bạn không được xuống nước ở nơi chân không chạm đáy.

### Khi bạn biết bơi

- bạn có thể ở gần nước mà không gặp vấn đề gì
- ra khỏi nước nếu bạn vô tình bị rơi xuống nước
- làm nhiều hoạt động khác nhau ở dưới nước và gần nước

## Cần phải cẩn thận khi ở các vùng nước tự nhiên

Bơi ở vùng nước tự nhiên (biển, hồ, sông) không giống như bơi ở bể bơi trong nhà.

- Nước có thể lạnh. Trong nước lạnh, bạn có thể khó thở và nhanh bị mệt.
- Dưới đáy có thể có đá, bùn hoặc đáy có thể trơn trượt.
- Nước có thể sâu đột ngột.
- Ở sông, nước có thể chảy rất mạnh. Ở biển có thể có những con sóng.
- Ở dưới nước không nhìn thấy rõ, nên không biết dưới đáy nước có gì.



Ở bờ hồ, bờ biển hoặc bờ sông, không được nhảy xuống nước nếu không biết nơi đó có an toàn hay không. Điều quan trọng là phải biết chỗ bạn nhảy xuống nước sâu bao nhiêu mét. Ở Phần Lan, các bãi tắm có thể rất khác so với các nước có khí hậu ấm áp. Điều quan trọng là chỉ nên bơi ở những nơi mà bạn biết rõ. Xuống nước một cách cẩn thận. Đừng đi bơi một mình.





## Người lớn phải luôn trông chừng trẻ em khi ở gần nước

Điều cực kỳ quan trọng là trẻ em không bao giờ được ở một mình gần nước. Nếu một đứa trẻ có nguy cơ bị đuối nước, có thể trẻ sẽ không phát ra tiếng. Người lớn phải ở đủ gần để có thể nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nước.





Nếu trẻ không biết bơi, người lớn phải luôn theo dõi trẻ mọi lúc. Người đó không thể vừa nói chuyện với người khác hoặc vừa nhìn điện thoại cùng một lúc. Một người lớn có thể trông chừng hai trẻ em. Nếu có nhiều hơn hai trẻ em, thì cần có nhiều người lớn hơn.

Ở bãi tắm hoặc bể bơi có thể có nhân viên giám sát làm việc. Công việc của họ không phải là trông trẻ em ở bãi tắm. Công việc của họ là giám sát để bảo đảm bãi tắm không có nguy hiểm. Họ cũng có thể nhắc người lớn rằng họ phải tự trông con của mình. Người lớn luôn chịu trách nhiệm về con của mình.

Nếu bạn đang dã ngoại ở bãi tắm cùng trẻ em, luôn phải biết người lớn nào đang chịu trách nhiệm trông chừng các em. Nếu người lớn ăn uống và trò chuyện, trẻ em có thể xuống nước mà người lớn không nhận ra.



Khi đến bãi tắm, bạn có thể xem bảng hướng dẫn. Bảng đó cung cấp thông tin về bãi tắm.



## Áo phao

Áo phao rất quan trọng. Luôn mặc áo phao và mặc áo phao cho trẻ em

- khi ở trên thuyền
- khi đi thuyền kayak hoặc xuồng ca nô
- khi đi mô tô nước



Áo phao giúp người mặc nổi trên mặt nước để họ không bị chìm xuống dưới nước. Áo phao giúp xoay mặt người mặc hướng lên trên và lên khỏi mặt nước. Điều quan trọng là áo phao phải có kích cỡ phù hợp. Trên áo phao có ghi cân nặng. Điều đó có nghĩa là cân nặng của người sử dụng áo phao có thể nằm trong khoảng được ghi trên áo. Nếu áo phao quá rộng hoặc quá chật thì sẽ không an toàn.





Bạn cũng có thể luyện tập bơi khi mặc áo phao.

Nếu trẻ em không biết bơi, trer có thể mặc áo phao ở bãi tắm hoặc khi ở gần nước.



## Áo phao cứu sinh và áo phao nổi không giống nhau



### Áo phao

- Giúp lật người nằm ngửa trên mặt nước, nếu người đó bị ngất
- Giữ cho mặt nằm trên mặt nước
- Thích hợp cho tất cả mọi người, kể cả trẻ em
- điều quan trọng là, nếu không biết bơi
- Luôn phải mặc khi ở trên thuyền
- Cũng nên sử dụng khi ở trong nước lạnh



### Áo hỗ trợ nổi

- không xoay người mặc nằm ngửa
- chỉ được sử dụng, nếu bạn biết bơi giỏi
- chèo canoe/kayak, chèo ván đứng
- trong nước ấm
- không dùng khi ở trên thuyền
- không dành cho trẻ em

Luôn chọn áo phao theo cân nặng của người sử dụng.

Giới hạn cân nặng của áo phao thường được ghi ở phần cổ áo phía sau.

Ví dụ, trên áo phao có thể ghi 40–60 kg hoặc 70–90 kg. Điều này có nghĩa là áo phao phù hợp với người có cân nặng bao nhiêu.

Trên áo phao còn có ký hiệu như 50N hoặc 100N.

Chữ N là viết tắt của đơn vị newton. Nó không có nghĩa là cân nặng của người sử dụng. Nó cho biết áo phao có khả năng giữ người nổi trên nước tốt đến mức nào.



Áo phao 100N có khả năng nổi rất tốt.

Loại áo này có nhiều vật liệu tạo độ nổi, đặc biệt ở phần thân trên và ngực.  
Áo phao 50N nhẹ hơn và dễ sử dụng hơn khi di chuyển.

Ví dụ, chúng phù hợp cho các hoạt động sau:

- chèo thuyền
- chèo kayak hoặc xuồng canoe
- đi thuyền máy cỡ nhỏ hoặc thuyền máy nhẹ
- tham gia các môn thể thao dưới nước

Áo phao 50N là lựa chọn tốt khi người mặc có thể bơi trong nước và bờ hoặc sự trợ giúp ở gần.  
(ảnh ở đây)







**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi) | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)