**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

1. **MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU:**
2. **Mục đích**: Nhằm huấn luyện cho cán bộ chiến sĩ trong đại đội nắm được và thuần thục động tác bơi dưới nước và tìm kiếm cứu người bị nạn làm cơ sở cho thực hiện nhiệm vụ phòng chống bão lụt của đơn vị.
3. **Yêu cầu:**

* Nắm chắc động tác hơn và kết hợp các động tác bơi để cứu người
* Học mới ôn cũ, biết vận dụng linh hoạt trong mọi tình huống
* Chấp hành nghiê quy tắc an toàn trong huấn luyện

1. **NỘI DUNG**
2. Các cách bơi khi cứu hộ
3. Các phương pháp cứu người bị nạn
4. Sơ cấp, cấp cứu nạn nhân bị chết đuối
5. **THỜI GIAN**

Tổng thời gian toàn bài: 02 giờ

- Thời gian huấn luyện: 45 phút

- Thời gian luyện tập: 01 giờ

- Thời gian kiểm tra: 15 phút

**IV. TỔ CHỨC - PHƯƠNG PHÁP**

1. **Tổ chức**

* Khi huấn luyện theo đội hình đại đội do phó đại đội trưởng huấn luyện và

duy trì điều hành luyện tập.

* Khi ôn luyện theo đội hình trung đội do trung đội trưởng duy trì

1. **Phương pháp**

* Người dạy: Sử dụng phương pháp thuyết trình giảng giải, phân tích và lây

đội mẫu thực hiện động tác.

* Người học: Nghe, quan sát động tác làm cơ sở luyện tập thành thục

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Bể bơi Trung đoàn

**VI. BẢO ĐẢM**

* Cán bộ HL

+ Giáo án huấn luyện

+ Tập bài giảng cứu hộ, cứu nạn của trường Đại học PCCC xuất bản năm 2010

* Phân đội: Áo phao: 09; phao bơi: 09; dây thừng (25m): 03; Sào cứu đuối : 03

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**1. Các cách bơi khi cứu hộ**

Trong khi cứu hộ dưới nước thì chiến sĩ cứu hộ phải giữ cho mặt ở ngay trên

mặt nước để liên tục quan sát nạn nhân.

**a, Bơi ếch trên mặt nước**

Bơi ếch trên mặt nước là cách bơi ếch cơ bản nhưng yêu cầu chiến sĩ cứu hộ

từ cằm lên đỉnh đầu luôn luôn nổi trên mặt nước. Đây là phương pháp bơi cứu hộ dễ dàng và ít tốn sức nhất trong phương pháp bơi cứu hộ. Vì vậy khi bơi kiểu này chiến sĩ cứu hộ có thể bơi lâu hơn và không tốn sức bằng phương pháp bơi sải tự do và sẽ dễ dàng bị trôi theo dòng nước hơn so với bơi sải tự do. Như vậy bơi ếch không phù hợp trong những điều kiện sau:

* Dòng nước trên và trong hồ/ sóng… nhanh và mạnh
* Nạn nhân đang bị chìm

**b, Bơi sải tự do trên mặt nước**

Bơi sải tự do trên mặt nước là phương pháp nhanh nhất trong các biện pháp bơi

cứu hộ. Đó là cách bơi sải tự do cơ bản nhưng yêu cầu chiến sĩ cứu hộ từ cằm lên đỉnh đầu luôn luôn nổi trên mặt nước, đầu luôn luôn thẳng và nhìn về phía trước. Bơi sải tự do sẽ giúp cho chiến sĩ cứu hộ ít bị cuốn trôi theo dòng nước so với bơi ếch. Do đó, khi bơi theo kiểu này trong dòng nước mạnh chiến sĩ cứu hộ có thể cứu nạn nhanh hơn so với bơi ếch nhưng sẽ nhanh bị mất sức nên kiểu này không phù hợp nếu quãng đường cứu hộ dài.

**c, Đứng nổi**

Chiến sĩ cứu hộ sử dụng phương pháp đứng nổi để tiến hành các hoạt động đòi hỏi phải nổi trong nước theo phương thẳng đứng, chẳng hạn như ôm nạn nhân…khi đứng nổi trong nước chiến sĩ cứu hộ dễ bị chìm hơn so với lúc bơi theo phương ngang trong nước, nên khi đứng nổi phải đạp nước đúng phương pháp như sau:

Bước 1: Lòng bàn chân tạo với phương thẳng đứng 1 góc 45̊

Bước 2: Đạp nước vào phía trong bằng lòng của 1 bàn chân

Bước 3: Làm lại bước 1 và 2 bằng lòng của 1 bàn chân cho đến khi thuần thục động tác ( khi tập ngồi trên ghế)

**d, Bơi lăn trong nước**

Bơi lặn trong nước đòi hỏi người bơi phải có 1 thể lực khá tốt vì khi bơi trong nước, chiến sĩ cứu hộ không được thở trong suốt quá trình lặn. Như vậy chiến sĩ cứu hộ phải giữu được bình tĩnh và hạn chế những thao tác gây mất sức. Khi bơi trong nước, nên áp dụng kiểu bơi ếch, chiến sĩ cứu hộ phải kiểm tra các điều kiện trong nước trước, khi tiến hành bơi và kiểm tra bề mặt nước trước khi nhảy xuống nước như sau:

Bước 1: Xác định vị trí nạn nhân

Bước 2: Hai tay duỗi thẳng về trước hai tay chồng lên nhau tay trên nắm chắc tay dưới.

Bước 3: Nhảy xuống nước sao cho hai chân tiếp xúc với mặt nước, giữu cho

mặt ở trên nước cao nhất có thể.

Bước 4: Bắt đầu bơi cứu hộ

**2. Phương pháp cứu người bị nạn**

**a, Phương pháp cứu hộ trực tiếp**

* Cứu hộ dứoi nước rất nguy hiểm do vậy chiến sĩ cứu hộ phải mặc áo phao

vì lí do an toàn khi tiếp cận nạn nhân từ phía trước, nạn nhân có thể ôm chiến sĩ cứu hộ rất chặt làm cản trở các hoạt động cứu hộ vì vậy ngay khi tiếp cận phải ôm nạn nhân từ phía sau.

* Phương pháp này đòi hỏi chiến sĩ cứu hộ phải bơi nên được coi là biện

pháp cuối cùng khi không thể áp dụng các biên pháp khác an toàn hơn, chiến sĩ cứu hộ trong trường hợp này phải có khả năng bơi và kỹ thuật cứu hộ duwosi

nước tốt.

\*Phương pháp sử dụng phao:

- Bước 1:

+ Mặc áo phao và dùng sợi dây đã được người trợ giúp chuẩn bị sẵn vào ngừoi mình.

+ Người trợ giúp buộc nút dắt đôi ở đầu sợi dây và đưa nó cho chiến sĩ cứu hộ.

+ Tạo một nút thòng lọng cách nút dắt 1 sải rồi gắn vào móc, luồn qua vòng phao rồi dắt lại vào thân dây.

* Bước 2:

+ Chiến sĩ cứu hộ nhảy xuống nước, thả phao ra khi còn nửa quãng đường.

+ Người trợ giúp điều chỉnh dây sao cho phù hợp với khoảng cách chiến sĩ

cứu hộ bơi được về phía nạn nhân.

* Bước 3:

+ Đối với nạn nhân còn tỉnh táo thì tiến hành cứu hộ từ phía sau: Chiến sĩ

cứu hộ quay lại lấy phao, tháo móc khỏi phao đưa ra trước của nạn nhân. Và chuyển động về sau đưa 2 tay vòng qua nách nạn nhân nắm vào phao. Ra hiệu cho người trợ giúp kéo dây để đưa nạn nhân vào bờ an toàn.

+ Đối với nạn nhân bất tỉnh, tiến hành cứu hộ từ phía sau: Chiến sĩ cứu hộ quay lại lấy phao, tháo móc của phao đưa ra trước của nạn nhân. Luồn 2 tay xuống nách nạn nhân, nắm lấy phao ra hiệu cho người trợ giúp kéo phao vào bờ, cấp cứu nạn nhân.

* Bước 4:

Người trợ giúp phải quay mặt vào nạn nhân, nắm lấy 2 cổ tay của nạn nhân

kéo vào bờ 1 cách an toàn.

\*Phương pháp sử dụng áo phao:

- Bước 1:

+ Chiến sĩ cứu hộ mặc áo phao và dòng sợi dây đã buộc vào người.

+ Người trợ giúp tạo một nút thắt và đưa 1 sợi dây cho người cứu hộ

+ Người trợ giúp thắt một đầu dây vào người chiến sĩ, đầu kia cầm đứng chờ ở trên bờ.

* Bước 2:

+ Chiến sĩ cứu hộ sẽ khoác ngược 1 áo phao

+ Chiến sĩ cứu hộ sẽ nhảy xuống nước.

* Bước 3:

+ Chiến sĩ cứu hộ chuyển động khéo léo ra phía sau nạn nhân, quay mặt vào

lưng nạn nhân, khoác áo phao ngược vào người nạn nhân.

+ Một tay vòng qua vai để đẩy cằm nạn nhân lên, tay kia vòng qua ngang ngực để giữ chắc nạn nhân. Ra hiệu người trợ giúp kéo dây vào đưa nạn nhân vào bờ.

Nếu nạn nhân không thở được, hất cằm nạn nhân lên trong khi đạp nước vào bờ và tiến hành hà hơi thổi ngạt ngay khi có thể.

* Bước 4: Khi nạn nhân sắp vào bờ, kéo nạn nhân lên an toàn.

**b, Phương pháp cứu hộ gián tiếp (không hơi)**

* Kỹ thuật cứu hộ trên bờ là kỹ thuật cứu hộ đuối nước cơ bản nhất vì cứu

hộ cơ bản dưới nước hay trên mặt nước nguy hiểm hơn rất nhiều. Do đó, nếu nạn nhân gần bờ thì chiến sĩ cứu hộ trước hết quăng dây để cứu nạn nhân.

* Các giả thiết trường hợp có nạn nhân cần cứu hộ:

1. Nếu có dòng nước quăng phao cứu hộ ngược dòng
2. Trước khi kéo vào phải đảm bảo nạn nhân nắm chặt phao.
3. Nếu có thêm người trợ giúp người trợ giúp sẽ nắm một đầu của sợi dây và

cùng hỗ trợ kéo nạn nhân vào.

1. Nếu tiến hành cứu hộ trên thuyền, hạ thấp trọng tâm để tránh lật thuyền.

\*Thứ tự các bước cứu hộ gián tiếp như sau:

* Bước 1:

+ Buộc một đầu dây vào phao bằng nút số 4 và buộc chặt

+ Một tay giữ phao, một tay cầm 2, 3 vòng dây ( mỗi vòng dây 1 sải tay).

+ Một tay giữ đoạn dây còn lại (4-10 sải tay), đứng tư thế chân trước, chân sau.

* Bước 2:

+ Nhìn thẳng phía trước, quăng phao mạnh về phía nạn nhân sao cho phao

rơi đằng sau nạn nhân. Phải bảo đảm nạn nhân đã nắm chặt phao mới bắt đầu kéo dây.

* Bước 3:

+ Một tay vẫn giữ dây, tay kia nắm tay nạn nhân, thả dây xuống tay nắm tay

còn lại của nạn nhân.

+ Từ từ kéo nạn nhân an toàn vào bờ.

**3. Sơ cấp, cấp cứu nạn nhân bị chết đuối**

* Chết đuối là do tình trạng thiếu oxi lần thứ 2; thực hiện cho đến khi nạn

nhân thở được hoặc có xe cấp cứu đến đưa lên tuyến trên.

* Nếu nạn nhân bị ngưng tim nên tiến hành ép tin song song với hô hấp

nhân tạo.

\*Chú ý:

- Không nên cố tìm cách cho nước trong phổ nạn nhân chảy hết ra ngoài

bằng cách xốc nước (vác nạn nhân chạy vòng vòng cho nước chảy ra) vì như thế sẽ bỏ lỡ thời gian cho việc làm hồi sức cấp cứu tim phổi mà chỉ cần chậm chễ 4 phút là não có nguy cơ bị chết trong quá trình hồi sức cấp cứu tim phổi, nước trong phổi sẽ tự động thoát ra ngoài. Nếu là nước sông, hồ thì nước sẽ thấm vào hệ thống tuần hoàn rất nhanh do hiện tượng thẩm thấu (nước sông có nồng độ loãng hơn máu).

* Khi làm xoa bóp tim ngoài lồng ngực, cần chú ý không quá mạnh bạo vì

có thể gây gãy xương sườn nạn nhân.

**TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**

1. **NỘI DUNG**

Toàn bài

1. **THỜI GIAN**

01 giờ

1. **TỔ CHỨC - PHƯƠNG PHÁP**
2. **Tổ chức:** Luyện tập theo đội hình trung độ do Trung đội trưởng duy trì
3. **Phương pháp:** Từng cặp thay nhau phục vụ và tập theo hướng dẫn của

Tiểu đội trưởng, Trung đội trưởng.

1. **THÀNH PHẦN**: Toàn bộ đại đội
2. **ĐỊA ĐIỂM:** Bể bơi Trung đoàn
3. **BẢO ĐẢM**

Áo phao: 09; phao bơi: 09; dây thừng: 03 cuộn; sào cứu đuối: 03

**Phần ba: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU**

1. **Mục đích:** Kiểm tra đánh giá nhận thức, kết quả ôn luyện và trình độ

truyền thụ của người dạy làm cơ sở rút kinh nghiệm cho các nội dung huấn luyện tiếp theo góp phần nâng cao kết quả huấn luyện ở đơn vị.

1. **Yêu cầu**

* Thực hiện đúng nội dung, động tác mạnh mẽ dứt khoát
* Đánh giá khách quan trung thực, phát huy dân chủ trong huấn luyện

**II. NỘI DUNG**

1. Các cách bơi khi cứu hộ
2. Các phương pháp cứu người bị nạn
3. Sơ cấp cứu nạn nhân chết đuối

**III. THỜI GIAN**

15 phút

**IV. TỔ CHỨC - PHƯƠNG PHÁP**

1. **Tổ chức:** Kiểm tra theo đội hình đại đội
2. **Phương pháp:**

* Nội dung 1: Kiểm tra nhận thức 2-3 đồng chí rồi đánh giá kết quả
* Nội dung 2: Kiểm tra 2-3 cặp thực hành động tác

**V. THÀNH PHẦN**

Toàn đại đội

**VI. ĐỊA ĐIỂM**

Bờ suối Trung đoàn

**VII. BẢO ĐẢM**

Áo phao: 09; phao bơi: 09; dây thừng: 03 cuộn; sào cứu đuối: 03