

Các câu hỏi an toàn nước ISWSS (Tiêu chuẩn Bơi và An toàn nước Quốc tế)

An toàn nước được giới thiệu và kiểm tra bằng các câu hỏi vấn đáp là một phần không thể thiếu của Chương trình ISWSS. Các câu hỏi vấn đáp này có thể được thực hiện ngoài giờ bơi trong lớp học hoặc được thực hiện ở hồ bơi trước khi xuống nước.

Các câu hỏi ban đầu – An toàn trên mặt hồ & Nội quy hồ bơi

Câu hỏi	Đáp án
1. Đây là đầu cạn của hồ bơi?	Câu trả lời là riêng biệt đối với từng nơi.
2. Khi nào con được phép xuống nước?	Học sinh chỉ được phép xuống nước khi giáo viên bảo làm như vậy
3. Con phải xuống nước như thế nào?	Bước xuống từng bậc thang hoặc ngồi và xoay người lại một cách an toàn và từ từ.
4. Con phải đi bộ dọc thành hồ như thế nào?	Chậm rãi.
5. Con có được phép chạy quanh hồ bơi không?	Không.
6. Con phải làm gì nếu giáo viên thổi còi?	“Dừng lại, nhìn và lắng nghe”.
7. Con có được phép ném dụng cụ bơi không?	Không.
8. Con có được phép cắn hoặc nhai dụng cụ bơi không?	Không.
9. Nếu con muốn đi vệ sinh, con phải làm gì?	Xin phép giáo viên.
10. Con có được phép đi vệ sinh trong hồ bơi không?	Không.
11. Con có được phép đẩy bạn xuống hồ không?	Không.
12. Con có được phép đè bạn xuống dưới nước không?	Không.
13. Con có được phép tạt nước vào mắt người khác không?	Không.
14. Con có được phép ăn kẹo khi ở dưới nước không?	Không.

Các câu hỏi ban đầu – An toàn nước

Câu hỏi	Đáp án
1. Ai phải ở bên con nếu con đi đến gần ao hoặc hồ trong công viên?	Một người lớn.
2. Nếu có một cái ao, con có nên xuống bơi không?	Không.
3. Nếu con chơi trong hồ vào mùa hè, ai sẽ chăm sóc con?	Một người lớn.
4. Khi con tắm bồn ở nhà, ai sẽ chăm sóc con?	Một người lớn.
5. Nếu con cho vịt ăn trong công viên, con có nên đứng sát mép hồ?	Không.
6. Nếu con thấy ai đó gặp nạn trong nước, con nên làm gì?	Báo cho một người lớn / nhân viên cứu hộ.
7. Nếu con đi bơi vào dịp nghỉ, ai nên chăm sóc con?	Một người lớn.

8. Nếu con đi ra biển vào dịp nghỉ, con có nên tự đi khỏi tầm kiểm soát của người lớn không?	Không.
9. Nếu con đi gần một con sông hoặc kênh để nhìn ngắm tàu, bè thì có an toàn khi con đi sát mép sông hoặc mép bờ kênh không?	Không.
10. Có an toàn khi bơi sông hoặc bơi ở kênh rạch không?	Không.
11. Bơi trong bể bơi hoặc bơi dưới biển, cái nào an toàn hơn?	Bể bơi.
12. Nước trong ao, sông và kênh có ấm như nước trong bể bơi không?	Không.
13. Nước trong ao, sông và kênh có sạch như nước trong bể bơi không?	Không.
14. Có phải biển luôn êm đềm và phẳng lặng như bể bơi hay nó có sóng lớn?	Biển có sóng lớn.
15. Cờ cảnh báo màu gì ở bãi biển để cảnh báo con không được xuống biển?	Đen.
16. Nếu con đi thuyền trên sông hoặc kênh, con phải mặc loại áo khoác nào?	Áo phao

Các câu hỏi ở cấp độ 1

Câu hỏi	Đáp án
1. Tại sao con nên đi bộ và không được chạy trên thành bể?	Chạy rất nguy hiểm trên thành bể vì nó có thể trơn trượt và có khả năng làm con trượt ngã dẫn đến bị chấn thương.
2. Làm thế nào để con biết đầu cạn của bể bơi?	Xem biển báo độ sâu của bể bơi.
3. Khi nào con đi vệ sinh?	Học sinh nên đi vệ sinh trước giờ học và xin phép rời khỏi bể bơi để đi vệ sinh nếu cần thiết.
4. Nếu con có mái tóc dài, con nên làm gì trước khi xuống hồ bơi?	Nên đội nón bơi hoặc cột tóc lại phía sau.
5. Nếu con đeo đồ trang sức, con sẽ làm gì trước khi đi bơi?	Đồ trang sức nên được tháo ra trước khi đi bơi và để ở nhà hoặc được cất giữ ở một chỗ an toàn tại hồ bơi.
6. Con xuống nước khi nào và bằng cách nào?	Học sinh chỉ được xuống nước khi giáo viên cho phép. Phải sử dụng một phương pháp xuống nước an toàn.
7. Độ sâu của hồ bơi là bao nhiêu?	Tùy vào từng nơi.
8. Con sẽ báo với ai nếu có người gặp tai nạn tại hồ bơi?	Nếu có tai nạn xảy ra, con nên báo cho giáo viên của lớp, nhân viên cứu hộ hoặc một người có trách nhiệm khác.
9. Con không được phép làm gì tại bể bơi?	Học sinh không được phép: <ul style="list-style-type: none"> • Ăn kẹo cao su hoặc kẹo ở dưới nước. • Chạy trên thành bể bơi. • Xuống nước, cho đến khi được lệnh. • Rời khỏi lớp mà không nói cho ai biết. • Nhảy chúi, trừ khi tập luyện theo chỉ dẫn hoặc trừ khi được phép trong khu vực được chỉ định ở hồ bơi. • Tham gia vào các hoạt động nguy hiểm như "nhảy bom", đẩy người khác xuống hồ, dìu đầu người khác xuống nước. • Bất kỳ hoạt động nào khác gây nguy hiểm hoặc làm người khác hoảng sợ.

10. Có những quy định nào cho việc sử dụng bể bơi?	Các quy định sử dụng bể bơi bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> • Bảo quản quần áo mặc bên ngoài ở nơi khô ráo, an toàn. • Xi mũ; đi vệ sinh và tắm trước khi xuống nước. • Tuân thủ mọi thông báo được niêm yết. • Tuân theo bất kỳ hướng dẫn nào từ giáo viên hoặc nhân viên cứu hộ. • Vào nước và rời khỏi hồ khi được lệnh. • Không tham gia vào bất kỳ hành động nguy hiểm nào. • Tắm sau khi rời khỏi bể.
11. Nhân viên cứu hộ mặc đồng phục màu gì?	Tùy vào từng nơi.
12. Nên làm gì với thiết bị khi chúng ta đã sử dụng xong?	Sau khi sử dụng, thiết bị nên được đặt gọn gàng trên thành bể nếu có lớp học sau sử dụng và trả lại kho vào cuối các buổi học.
13. Tại sao chúng ta cần biết đâu là đầu nông hoặc đầu sâu của bể bơi?	Điều này là cần thiết để đảm bảo an toàn. Học sinh mới tập bơi không nên xuống nước ở đầu sâu mà không có phao và điều quan trọng là phải biết độ sâu của nước cho các hoạt động khác nhau như nhảy chúi hoặc vào nước bằng động tác bước xuống.
14. Con nên làm gì nếu có chuông báo động ở bể bơi?	Nếu có chuông báo động, học sinh phải lập tức rời khỏi bể và chờ hướng dẫn từ nhân viên cứu hộ hoặc giáo viên.
15. Con nên làm gì sau khi bơi?	Sau khi bơi, học sinh nên tắm lại, lau khô người, mặc quần áo và xả đồ bơi trong nước sạch càng sớm càng tốt.
16. Con nên báo với ai nếu con cần đi vệ sinh trong giờ học bơi?	Nếu muốn đi vệ sinh trong giờ học, học sinh nên xin phép giáo viên rời khỏi bể bơi.
17. Con nên làm gì vào cuối buổi học?	Vào cuối buổi học, học sinh nên rời khỏi bể một cách an toàn, đặt bất kỳ thiết bị nào đã sử dụng gọn gàng trên thành bể, sau đó thực hiện các mục như ở câu 15 ở trên.
18. Tại sao các con không được phép chìm đầu lẫn nhau?	Chìm đầu là một hành động nguy hiểm, có thể gây nguy hiểm cho một học sinh khác.

Các câu hỏi ở cấp độ 2

Câu hỏi	Đáp án
1. Bốn phần của Bộ quy tắc An toàn Nước là gì?	Bốn phần của Bộ quy tắc An toàn Nước là: <ul style="list-style-type: none"> • Nhận biết mối nguy hiểm • Tuân thủ các lời khuyên an toàn • Không đi bơi một mình • Học cách giúp đỡ
2. Sự khác biệt giữa bơi trong hồ bơi và bơi ở điều kiện tự nhiên là gì?	Sự khác biệt giữa bơi trong hồ bơi và bơi ở điều kiện tự nhiên là rất nhiều. Trong hồ bơi, nước ở trong một diện tích được xác định rõ ràng, độ sâu được phân định và nhiệt độ nước thường ấm. Hồ bơi thường được giám sát bởi nhân viên cứu hộ và luôn có sự trợ giúp nếu ai đó gặp khó khăn. Trong vùng nước ở điều kiện tự nhiên, diện tích có thể rất rộng lớn và nước có thể lạnh; có thể hiện diện dòng chảy nguy hiểm, các mối nguy hiểm dưới nước như các khối đá và rong rêu, nước có thể bị ô nhiễm và độ sâu không xác định. Bờ sông/kênh có thể dốc khiến việc leo lên bờ trở nên khó khăn. Thường không có sự giám sát và không có sự giúp đỡ.
3. Những mối nguy hiểm liên quan đến nước ở trong nhà hoặc trong vườn?	Những mối nguy hiểm liên quan đến nước ở trong nhà hoặc trong vườn bao gồm bất kỳ vật chứa nào trong đó

	nước có đủ số lượng để phủ qua mũi và miệng nếu một người không thể nhấc mặt ra khỏi nước. Ví dụ như, một cái chén nước hoặc bồn tắm, bồn cầu, ao vườn, hồ bơi bơm hơi hoặc hồ bơi, thùng chứa nước hoặc thậm chí là một vũng nước.
4. Những mối nguy hiểm về nước có ở công viên hoặc ở địa phương?	Nguy hiểm về nước ở công viên và ở địa phương bao gồm những vấn đề được đề cập ở mục 3 bên trên và cả ao, hồ, sông, suối, kênh, hồ chứa và nước trong khu công nghiệp.
5. Những mối nguy hiểm về nước ở bãi biển / bờ biển là gì?	Những nguy hiểm và hiểm họa nước ở bờ biển bao gồm tất cả những điều được đề cập ở mục 3 và 4 ở trên và cả biển, hồ đá, bãi cát, vùng cát lún, lòng hồ cạn, cầu tàu, đê biển, đê chắn sóng, tàu bè và việc sử dụng thuyền bơm hơi hoặc các vật bơm hơi khác.
6. Tại sao sông nguy hiểm?	Sông là mối nguy hiểm vì chúng có thể lạnh, độ sâu không xác định và có thể thay đổi đột ngột, nước chảy nhanh với dòng chảy và xoáy nước. Có thể có những mối nguy hiểm dưới mặt nước như đá, vật kim loại, hoặc kính vỡ và rong rêu. Mực nước có thể tăng nhanh nếu có mưa ở thượng nguồn hoặc nếu sông chịu ảnh hưởng của thủy triều. Có thể có đập và thác nước. Bờ sông có thể dốc, trơn hoặc có thể đổ sụp đột ngột.
7. Tại sao kênh rạch nguy hiểm?	Kênh rạch nguy hiểm vì nước sâu, thường bị ô nhiễm và đen ngòm. Có thể có những mối nguy hiểm dưới nước như các vật kim loại và kính vỡ.
8. Kể tên một số nơi không an toàn để bơi?	Không an toàn khi bơi ở bất kỳ vùng nước tự nhiên nào như ao, hồ, sông, kênh và biển trừ khi có một khu vực được giám sát.
9. Tại sao con không bao giờ nên đi bơi một mình?	Không ai nên đi bơi một mình vì sẽ không có ai giúp đỡ hoặc nhờ người giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.
10. Nếu con đi bơi vào kỳ nghỉ, con nên làm gì đầu tiên?	Khi ai đó muốn đi bơi trong kỳ nghỉ, họ nên tìm một khu vực được giám sát để bơi. Nên học bơi trước kỳ nghỉ.
11. Nếu con đi bơi ở biển, con nên làm gì trước tiên?	Nếu bơi ở biển, con nên kiểm tra tình hình địa phương và chỉ nên bơi trong một khu vực được chỉ định và được giám sát.
12. Nếu con đi bơi ở một hồ bơi mới, con nên làm gì trước tiên?	Khi đi đến một hồ bơi mới lần đầu tiên, con nên đọc và tuân thủ bất kỳ các thông báo niêm yết nào về nội quy và quy định về các biện pháp an toàn. Biển báo độ sâu của hồ bơi cũng nên được kiểm tra.
13. Nếu con thấy ai đó bị đuối nước trong bể bơi, con sẽ làm gì?	Nếu ai đó có vẻ bị đuối nước trong một bể bơi, phải báo động ngay để nhân viên cứu hộ hoặc người có trách nhiệm khác biết.
14. Nếu con thấy ai đó đang bị đuối nước ở vùng nước tự nhiên, con sẽ làm gì?	Nếu bất cứ ai bị đuối nước ở vùng nước tự nhiên thì tình huống đó nên được đánh giá và báo động. Một cuộc giải cứu chỉ nên được thực hiện nếu điều đó là có thể mà không gây nguy hiểm đến tính mạng của người cứu hộ. Các phương án giải cứu có thể được đưa ra trong các mục 15, 17 và 18 dưới đây.
15. Làm thế nào con có thể giúp ai đó bị đuối nước mà không gây nguy hiểm cho bản thân?	Các phương pháp giải cứu có thể dùng mà không gây rủi ro cho người cứu hộ là: <ul style="list-style-type: none"> • Ném một cái phao hoặc dây thừng. • Giải cứu vươn tới từ tư thế nghiêng khi nằm xuống. • Giải cứu bằng cách lợi xuống nước nếu nước cạn. Một cuộc giải cứu chỉ nên thử nếu an toàn và không đặt người cứu hộ vào tình huống nguy hiểm. Có thể thực hiện một cuộc giải cứu chuyên trò bằng cách la to những chỉ dẫn cho nạn nhân để trấn an họ và nói với họ cách tự giúp mình.

16. Lực lượng cứu hộ nào có thể giúp con ở ven biển?	Các lực lượng cứu hộ có thể giúp đỡ bên bờ biển bao gồm nhân viên bảo vệ bờ biển, nhân viên cứu hộ bãi biển. Dịch vụ xuồng cứu sinh và dịch vụ xe cứu thương cũng có thể cần thiết.
17. Làm thế nào con có thể tiếp cận một người ngã xuống nước và không thể bơi tốt?	Có thể giải cứu vớt bằng cách nằm nghiêng và vớt tới người đó với bất kỳ vật dài nào như cây sào, cành cây hoặc thậm chí là đồ mặc. Điều quan trọng là nằm xuống để người được giải cứu không thể kéo người giải cứu trôi xuống nước.
18. Vật trợ giúp nào là tốt nhất dùng để vớt tới một ai đó cần giúp đỡ ở dưới nước?	Bất cứ thứ gì có sẵn đều có thể được sử dụng cho cách thức giải cứu vớt miễn là nó chắc và có thể vớt tới được nạn nhân. Cành cây có thể luôn có sẵn.
19. Con có thể dùng gì để ném cho ai đó cần giúp đỡ ở dưới nước?	Vật trợ giúp ném cho một người cần sự giúp đỡ ở dưới nước có thể là một sợi dây hoặc bất kỳ vật nào có thể nổi. Một chiếc phao cứu hộ sẽ là tốt nhất nhưng một thùng nhựa, một quả bóng hoặc mảnh gỗ đều có thể được sử dụng.