

**ĐOÀN KHỐI BỘ NÔNG NGHIỆP VÀ PTNT**



# **CẨM NANG ĐI BIỂN**



**NĂM 2022**

**MỤC LỤC**

LỜI NÓI ĐẦU.....	1
CHƯƠNG I. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ.....	2
I. CHUẨN BỊ CHO CHUYẾN ĐI TẮM BIỂN .....	2
1. Chuẩn bị vật dụng .....	2
2. Lập kế hoạch cho chuyến đi .....	7
3. Chăm sóc thân thể.....	10
II. CHUẨN BỊ CHO CHUYẾN ĐI TRÊN TÀU, THUYỀN .....	11
1. Cân nhắc thời gian du lịch .....	11
2. Nắm rõ lịch trình đi của tàu, thuyền .....	11
3. Chuẩn bị một số vật dụng cần thiết .....	11
4. Chế độ ăn uống .....	12
5. Thông báo về tình trạng sức khỏe .....	12
CHƯƠNG 2. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI ĐI BIỂN .....	13
I. AN TOÀN KHI TẮM BIỂN .....	13
1. Lựa chọn bãi biển để tắm một cách kỹ càng .....	13
2. Chỉ bơi trong các vùng biển được phép.....	13
3. Tắm ở nơi có lực lượng cứu hộ .....	14
4. Không uống rượu bia khi tắm biển.....	14
5. Không tắm vào ngày sóng lớn.....	14
6. Không bơi quá xa bờ, chú ý biển cảnh báo nguy hiểm .....	14
7. Không bơi, tắm gần nơi vách đá, cầu cảng, trụ cột, gần các bến bãi tàu thuyền.....	15
8. Để tâm đến trẻ nhỏ.....	15
9. Vận động cơ thể trước khi xuống nước .....	16
10. Không nên bơi một mình .....	17
11. Đề phòng dòng chảy xa bờ (dòng Rip).....	17
12. Học bơi ngay khi có thể.....	19
13. Trang bị kỹ năng sơ cứu khi đuối nước.....	20
14. Nhận diện một số loài sinh vật biển nguy hiểm .....	20
15. Lưu ý khác: .....	22

II. AN TOÀN KHI ĐI CHUYỀN TRÊN TÀU, THUYỀN.....	23
1. Khi di chuyển lên tàu, thuyền.....	23
2. Kiểm tra vị trí xuồng cứu hộ, lối thoát hiểm.....	24
3. Luôn mặc áo phao.....	24
4. Ngồi đúng vị trí và hạn chế đùa nghịch trên tàu, thuyền.....	25
5. Một số lưu ý khác.....	25
CHƯƠNG 3. XỬ LÝ SỰ CỐ GẶP PHẢI.....	27
I. Sự cố gặp phải khi tắm biển.....	27
1. Cháy nắng.....	27
2. Say nắng.....	27
3. Chuột rút.....	27
4. Bị sinh vật biển tấn công.....	27
5. Khi gặp dòng chảy xa bờ.....	29
6. Tự cứu mình.....	30
7. Lưu ý về sức khỏe.....	30
II. Sự cố gặp phải khi đi tàu, thuyền.....	31
1. Say sóng.....	31
2. Khi tàu có dấu hiệu chìm.....	31
3. Khi tàu bất ngờ lật úp.....	33
4. Khi ngã xuống nước mà không biết bơi.....	34
5. Cách sống sót khi bị đuối nước ở vùng nước sâu.....	35

## LỜI NÓI ĐẦU

Vùng biển Việt Nam có điều kiện tự nhiên và tài nguyên hết sức phong phú, đa dạng về sinh học, các hệ sinh thái, thuận lợi cho phát triển du lịch biển, ven biển và đảo với nhiều quy mô, hình thức. Đáng chú ý là, địa hình ven biển tạo nên nhiều cảnh quan kỳ thú, hấp dẫn khách du lịch trên khắp chiều dài đất nước, như: đèo Ngang, đèo Hải Vân, đèo Cánh Lành, ... xen kẽ giữa các mũi nhô ra và vũng, vịnh ven bờ có 126 bãi cát biển đẹp (trong đó có khoảng 20 bãi cát đạt tiêu chuẩn quốc tế), cùng hàng trăm bãi biển nhỏ, đẹp, nằm ven các vịnh tĩnh lặng, quanh các đảo hoang sơ có thể khai thác, phát triển loại hình du lịch, picnic, v.v. Vùng biển ven bờ có khoảng trên 2.500 đảo lớn, nhỏ; nhiều đảo, cụm đảo có giá trị du lịch cao, như: Cát Bà, Bạch Long Vĩ, Cù Lao Chàm, Phú Quý, Côn Đảo, Phú Quốc, v.v. Đây là tiềm năng lớn mà chúng ta đã, đang và sẽ tận dụng, khai thác phát triển du lịch biển.

Tính riêng năm 2019, sau một thập kỷ tăng trưởng mạnh mẽ và ổn định, Việt Nam đã lập kỷ lục khi đón hơn 18 triệu lượt khách quốc tế và 85 triệu lượt khách nội địa, số lượng du khách cũng tăng ba lần. “Du lịch biển” chiếm tỷ trọng lớn, mang lại gần 70% tổng thu nhập từ khách du lịch và đóng góp 8% GDP cả nước.

Biển vẫn luôn là điểm dừng chân lý tưởng của mọi khách du lịch, đặc biệt trong những mùa hè sôi động. Mỗi năm có đến hàng triệu lượt khách về các vùng biển lớn tại Việt Nam cũng như nhiều quốc gia khác thể nghỉ dưỡng, tận hưởng “mùa hè rực lửa”. Tuy nhiên, để chuỗi ngày vui chơi tuyệt vời hơn bao giờ hết, việc trang bị cho mình những kỹ năng “sống - còn” khi đi biển là điều hết sức cần thiết để mỗi chuyến đi trở nên trọn vẹn. Cẩm nang này nhằm trang bị những kiến thức cần thiết để chúng ta những chuyến du lịch biển vui vẻ và đảm bảo an toàn.

## CHƯƠNG I. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ

### I. CHUẨN BỊ CHO CHUYẾN ĐI TẮM BIỂN

#### 1. Chuẩn bị vật dụng

❖ **Chọn bộ đồ bơi khiến bạn thấy thoải mái.** Khi thử đồ bơi, bạn cần mặc cả đồ lót, nhưng bạn cũng cần đảm bảo đồ bơi phải ôm khít người. Vì vậy, bạn nhớ mặc đồ lót mỏng sát người khi đến cửa hàng để chọn mua đồ bơi. Bạn có thể tìm thấy các lời khuyên trên nhiều trang web về cách chọn đồ bơi phù hợp với vóc dáng, nhưng thực ra bạn có thể tìm được bộ đồ bơi tôn lên vẻ duyên dáng của mình với bất cứ kiểu nào. Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy thoải mái và thích bộ đó.

- Ví dụ, có thể các đường cong trên cơ thể khiến bạn không đủ tự tin để mặc áo bơi hai mảnh. Nếu ngại để lộ quá nhiều da thịt, bạn có thể mặc bộ tankini, về cơ bản là bộ đồ bơi gồm áo hai dây và quần bơi, hoặc bộ bikini với quần có eo cao. Chọn những họa tiết tươi vui để diện bộ đồ bơi.
- Các bạn nam cũng cần quyết định kiểu quần bơi, chẳng hạn như bạn có thể quyết định mặc kín hoặc hở đến mức độ nào. Bạn có thể lựa chọn từ chiếc quần short dài cho đến quần bơi nhỏ.
- Bạn không cần phải chạy nhảy thật sự, nhưng nên cử động càng nhiều càng tốt khi mặc thử đồ bơi. Bạn cần đảm bảo rằng mọi chỗ trên đồ bơi phải giữ nguyên vị trí, vì chắc chắn là bạn sẽ cử động nhiều ở dưới nước.
- Thử bước lên xuống bên ngoài phòng thử đồ hoặc nhảy vài bước tại chỗ khi mặc đồ bơi xem sao. Đảm bảo đồ bơi không bị xô lệch.

❖ **Đừng quên trang phục khoác bên ngoài.** Đây là món đồ mà bạn có thể khoác bên ngoài bộ đồ bơi khi đi từ bãi biển lên xe hoặc đi dạo trên bãi biển khi không bơi lội. Các bạn nam có thể chỉ cần một chiếc áo thun đơn giản. Các bạn nữ có thể khoác bên ngoài đồ bơi bất cứ thứ gì, từ chiếc quần short và áo ngắn cho đến váy cotton mỏng nhẹ được thiết kế mặc bên ngoài đồ bơi hoặc váy quần.

❖ **Đừng quên giày dép thích hợp.** Không nên đi giày da, giày thể thao ra biển. Mang theo giày xăng - đan và giày bơi dưới nước nếu bạn định đi xa ra biển để sẵn sàng cho mọi hoạt động khác nhau.

## Cẩm nang đi biển

### Đoàn khởi Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022



❖ **Bảo vệ cơ thể dưới ánh nắng mặt trời.** Hẳn là bạn không muốn chuyến đi bị phá hỏng vì bị cháy nắng nặng. Hơn nữa, việc bảo vệ da khỏi nắng cũng sẽ giúp làn da của bạn trông trẻ hơn tuổi và ngăn ngừa bệnh ung thư da.

- Bắt đầu với kem chống nắng có chỉ số tối thiểu là 15 SPF. Đọc nhãn sản phẩm để đảm bảo sản phẩm có thể ngăn chặn được cả tia UVA và UVB. Đừng quên dùng son dưỡng môi có thành phần chống nắng để bảo vệ môi. Nhớ thoa kem chống nắng và dưỡng môi thường xuyên, đặc biệt là sau khi đổ mồ hôi hoặc khi bơi dưới nước.



*Chuẩn bị đồ đi du lịch biển cho nữ, nam hay cho cả gia đình đừng quên kem chống nắng*

## *Cẩm nang đi biển*

### *Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022*

- Mặc trang phục chống nắng. Mũ và kính râm đáp ứng được phần lớn nhu cầu bảo vệ mặt và mắt, nhưng một chiếc áo khoác dài tay bên ngoài sẽ giúp bảo vệ làn da. Nếu không thích khoác áo, bạn nên ngồi dưới ô đi biển hoặc lều/mái che.

❖ **Đem theo tấm trải để ngồi.** Một chiếc ghế bãi biển hoặc chiếc khăn tắm đều dùng được, nhưng bạn nhớ dùng khăn tắm để trải ngồi riêng và khăn tắm để lau khô riêng. Nếu chọn ngồi ghế nhựa, bạn vẫn nên đem thêm một chiếc khăn phủ lên ghế để chống nóng những khi không ngồi. Bạn cũng có thể đem theo một tấm chăn cũ nếu không ngại chăn bị dính cát.

Một lựa chọn khác là tấm vải bọc nệm giường đôi. Bạn có thể đặt những thứ như ba lô và thùng đá vào các góc tấm trải để tạo thành một hàng rào quây âm cúng cho cả nhà.



❖ **Chuẩn bị bộ sơ cứu.** Hẳn là bạn hy vọng không ai bị thương tích, nhưng một bộ sơ cứu cơ bản sẽ giúp bạn nhẹ nhõm hơn nếu chẳng may có ai bị thương. Bạn có thể mua bộ sơ cứu bán sẵn hoặc tự tạo một bộ.

- Đảm bảo trong bộ sơ cứu có băng dán cá nhân, thuốc mỡ kháng sinh, thuốc giảm đau, nhiệt kế và thuốc chống tiêu chảy. Bạn cũng có thể đem theo thuốc kháng histamine.
- Nhớ chuẩn bị các loại băng gạc khác nhau, bao gồm băng dán cá nhân, băng quấn, băng gạc và băng dính y tế. Bạn cũng nên chuẩn bị cả các thứ như thuốc khử trùng, hydrocortisone, găng tay không có thành phần latex và băng ép.
- Đừng quên đem các loại thuốc không kê toa mà bạn vẫn thường uống.

## Cẩm nang đi biển

### Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022



❖ **Đem theo túi xách chống thấm nước hoặc làm bằng vật liệu không thấm nước.** Bạn sẽ cần một chỗ để cất các món đồ quý giá khỏi bị dính nước và cát. Chọn túi xách không thấm nước để cất ví và điện thoại. Cất các vật dụng quý trên bờ để khỏi bị mất hoặc hư hại khi xuống biển.

- Một mẹo khác để giữ gìn các món đồ giá trị là rửa sạch một hộp kem chống nắng cũ và giấu đồ trong đó để khỏi bị mất trộm, hơn nữa chiếc hộp cũng giữ cho mọi thứ được khô ráo.
- Bạn cũng có thể bỏ các thiết bị điện tử trong túi ni lông có khóa kéo để giữ an toàn.
- Dùng túi lưới đựng các món đồ chơi bãi biển để cát có thể lọt ra ngoài và rơi xuống bãi biển. Bảo quản tất cả thức ăn trong thùng đá.



*Túi đựng điện thoại để bảo vệ điện thoại bạn không bị hỏng*



## *Cẩm nang đi biển*

### *Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022*



*Túi xách khi đi biển*

#### ❖ **Hãy mang theo các phụ kiện cần thiết**

- Kính bơi: nếu bạn cho trẻ đi cùng, hãy sắm thêm vật này để trẻ không sợ nước vào mắt. Đôi khi cả bạn cũng cần đến nó.



- Các phụ kiện khác như: gậy selfie, túi đựng điện thoại chống nước, sạc điện thoại, sạc dự phòng, dép lười, mũ bơi, máy ảnh... phòng khi trường hợp cần thiết có thể lấy ra dùng ngay. Những món phụ kiện như máy ảnh, gậy tự sướng sẽ giúp bạn check in những bức hình sống ảo siêu đẹp.



*Chuẩn bị đồ đi biển, nếu có máy ảnh hãy nhớ mang theo để lưu lại những hình ảnh đẹp sắc nét nhất cho gia đình*

## **2. Lập kế hoạch cho chuyến đi**

❖ **Chuẩn bị các hoạt động chung.** Nếu đi chơi với nhóm, bạn hãy đem theo trò chơi gì đó để cả nhóm cùng tham gia. Ví dụ như: Teambuilding, bóng đá bãi biển, ...

Nếu có trẻ em đi cùng, nhớ đem theo đồ chơi cho trẻ. Khi ra bãi biển, bạn chỉ cần những món đồ chơi đơn giản như xô, xẻng và các món đồ chơi rẻ tiền khác. Lũ trẻ của bạn sẽ được thỏa thích vầy cát và nước.



## *Cắm nang đi biển*

### *Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022*



❖ **Đừng quên âm nhạc.** Âm nhạc là một phương tiện tuyệt vời đem lại niềm vui cho mọi người. Cách đơn giản là đem theo một chiếc radio chống thấm nước chạy pin hoặc bạn cũng có thể dùng loa bluetooth chống thấm nước để bật nhạc trên điện thoại.



❖ **Chuẩn bị các hoạt động một mình.** Chắc hẳn bạn sẽ thích nằm ườn trên ghế một lúc, nhưng có thể bạn cũng muốn tận hưởng thú vui nào đó một mình. Chẳng hạn, bạn hãy đem theo một cuốn sách mỏng thật hay. Chuyến đi biển là thời gian hoàn hảo cho hoạt động này.

- Nếu đọc sách điện tử, bạn cần đảm bảo có thể đọc được trong ánh nắng chói và đem theo bộ sạc pin nếu cần thiết. Bạn cũng nên đem theo bộ sạc pin điện thoại. Cần thiết bị đọc sách điện tử trong túi ni lông có khóa kéo cho an toàn.
- Bạn cũng có thể đem theo các loại sách rèn luyện trí não như sách giải đố và sách Sudoku, ...



❖ **Chuẩn bị những món ăn vặt.** Nếu định ở trên bãi biển nhiều giờ, bạn sẽ cần có nước uống và đồ ăn vặt. Chuẩn bị những thức ăn đơn giản thôi. Nếu bạn chọn những thức ăn phải bày biện phức tạp thì có thể thức ăn sẽ bị dính cát.

- Các món ăn vặt thích hợp bao gồm hoa quả, vài thanh ngũ cốc giòn, thanh rau củ và nước đóng chai. Tránh uống nước ngọt, vì các thức uống này cũng làm mất nước.
- Nếu dự định đi chơi cả ngày, bạn nên cân nhắc đem theo bữa trưa. Tuy là có thể đem theo thùng đá, nhưng tốt nhất là bạn vẫn nên chọn những thức ăn không dễ bị hỏng như bơ đậu phộng và mứt.
- Đem theo một túi nhỏ đựng rác. Có thể bạn sẽ khó tìm được thùng rác trên bãi biển.
- Đem khăn giấy ướt kèm theo đồ ăn để lau tay trước và sau khi ăn.

❖ **Tìm chỗ trên bãi biển.** Khi ra bãi biển, bạn cần chiếm lấy một vị trí để “cắm chốt”. Đi sớm là một ý hay, vì khi đó bãi biển còn vắng người, và bạn sẽ có nhiều cơ hội tìm được chỗ tốt.

- Chọn khu vực gần sát biển, nhưng không quá gần đến mức bạn phải vội vàng chạy khi thủy triều lên.
- Nếu ngoài bãi biển có dịch vụ cho thuê ghế và dù, bạn nên cân nhắc thuê một chiếc để vui chơi cho thoải mái.
- Tìm nơi có những người đi biển tương đồng với bạn. Nếu bạn ra biển để tiệc tùng và vui chơi với bạn bè, hãy chọn nơi có những du khách náo nhiệt và mở nhạc. Nếu thích nơi yên tĩnh hơn để đọc sách, bạn nên tìm nơi tách biệt một

chút. Nếu đi chơi cùng với gia đình, bạn có thể tìm nơi có nhiều gia đình ở gần đó để lũ trẻ có thể chơi cùng nhau.



### 3. Chăm sóc thân thể

❖ **Tẩy tế bào chết trên da.** Để có làn da "sáng lung linh", có thể bạn cần phải dành chút thời gian tẩy tế bào chết trên da. Đây là cách loại bỏ lớp da chết để làn da không còn mờ xỉn hoặc sần sùi. Bạn có thể tẩy tế bào chết bằng hóa chất hoặc bằng cơ học.

- Sản phẩm tẩy tế bào chết bằng hóa chất sử dụng các hóa chất chủ yếu là a-xít để phân hủy da chết.
- Sản phẩm tẩy tế bào chết bằng cơ học sử dụng các hạt cườm nhỏ hoặc các mảnh hạt hoa quả hoặc vỏ sò nghiền để chà sạch da chết. Găng tay tẩy tế bào chết cũng thuộc loại sản phẩm này. Khăn mặt cũng có thể được dùng để tẩy tế bào chết kiểu cơ học.
- Khi sử dụng sản phẩm tẩy da chết, bạn chỉ việc nhảy vào dưới vòi sen để làm ẩm da trước. Dùng tay, găng tay hoặc khăn mặt để chà sản phẩm tẩy tế bào chết lên da với chuyển động tròn. Rửa sạch sản phẩm sau khi chà xong. Nếu dùng găng tay hoặc khăn mặt tẩy tế bào chết, bạn chỉ cần rót sữa tắm lên khăn hoặc găng tay và chà lên da nhẹ nhàng với chuyển động xoay tròn.
- Nhớ tập trung vào các vùng có nhiều da chết như đầu gối, khuỷu tay và bàn chân. Sau khi tẩy tế bào chết, bạn hãy thoa kem dưỡng ẩm lên da.

❖ **Tránh các thức ăn gây đầy hơi.** Nếu mong muốn có một cái bụng phẳng, bạn nên tránh các thức ăn gây đầy hơi trước chuyến đi hai ngày. Như vậy bụng của bạn sẽ không phồng ra vì đầy hơi.

## **Cẩm nang đi biển**

### **Đoàn khởi Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022**

- Không nên ăn các loại rau họ cải như bông cải xanh, cải bắp, cải mầm và súp lơ. Bạn cũng nên tránh thức ăn chế biến sẵn và thức uống có gas.
- Thay vì thế, bạn hãy thử ăn các thức ăn lạnh mạnh như quả bơ, trứng, bơ đậu phộng, cá hồi, chuối, sữa chua, chanh.

#### **❖ Một số lưu ý khác:**

- Đảm bảo duy trì đủ nước trong cơ thể. Điều cực kỳ quan trọng là luôn đem nước theo mình. Bạn sẽ rất dễ bị mất nước, thậm chí đôi khi bạn còn không biết điều này đang xảy ra.
- Nên chứa nước, thức ăn trong những vật dụng nhựa mềm. Không nên chứa đựng thức ăn, nước uống trong các chai lọ, bình thủy tinh dễ vỡ vì những vật liệu này là tác nhân gây ra các chấn thương cho chính bạn hoặc những người khác về sau. Hãy nhớ vứt rác đúng nơi quy định sau khi ăn, uống xong.
- Cố gắng tìm nơi có đội cứu hộ làm việc nếu bạn định xuống nước bơi lội.
- Nếu bắt đầu thấy không khỏe, bạn hãy rời khỏi nơi vui chơi và tìm sự chăm sóc y tế. Tình trạng sốc nhiệt có thể xảy ra rất nhanh khi bạn ở ngoài nắng.

## **II. CHUẨN BỊ CHO CHUYẾN ĐI TRÊN TÀU, THUYỀN**

Nguyên nhân của hầu hết các trường hợp tử vong khi đi tàu/thuyền được các thuyền trưởng, chuyên gia du lịch về lĩnh vực tàu thuyền thường cho biết như: rơi từ trên boong xuống; thuyền bị lật vì sóng mạnh; va chạm với tàu, thuyền khác hoặc vật cố định; tàu chìm, nước tràn vào trong các khoang khiến hành khách mắc kẹt. Chính vì vậy, trước khi đi bạn cần trang bị để đảm bảo an toàn.

### **1. Cân nhắc thời gian du lịch**

Thời gian đẹp nhất để du lịch bằng du thuyền là vào tháng 4, 5, 6 hoặc sau tháng 10, khi hết mùa bão và biển động, lúc này thời tiết rất thuận lợi. Lựa chọn thời gian và xem trước dự báo thời tiết là điều rất nên làm để có chuyến đi an tâm.

### **2. Nắm rõ lịch trình đi của tàu, thuyền**

Cần nắm rõ hành trình: đi trong bao lâu, tới những nơi nào, mong đợi, tận hưởng điều gì và cả những lưu ý cần tránh.

### **3. Chuẩn bị một số vật dụng cần thiết**

Trước khi lên thuyền, bạn hãy kiểm tra kỹ các giấy tờ tùy thân quan trọng như CMT, CCCD, giấy tờ xe... Hãy mang theo đồ dùng thiết yếu như sữa tắm, dầu gội, khăn

## ***Cẩm nang đi biển***

### ***Đoàn khởi Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022***

tắm, nước rửa tay khô... để ngăn ngừa nguy cơ bị dị ứng da hoặc những bệnh truyền nhiễm nếu phải sử dụng nhà vệ sinh chung. Ngoài ra, kem chống nắng, kính mát, mũ rộng vành... sẽ là những vật dụng cần thiết cho bạn trong suốt chuyến đi biển. Bạn cũng nên mang theo quần áo dự phòng (thay khi bị ướt), áo khoác vì ngay cả những ngày nắng ấm, gió cũng có thể khiến bạn bị lạnh.

Về trang phục, bạn nên lựa chọn trang phục thoải mái để tự do hoạt động, đặc biệt khi đi nghỉ vào mùa hè. Bạn nên mang giày thấp, đế mềm hoặc dép quai hậu có đệm cao su để tránh trơn trượt khi đi lại trên tàu, hoặc vui chơi tại khu vực bể bơi trên du thuyền nếu có. Không nên đi chân trần dù ở trên thuyền hay lên bờ.

Nếu có điều kiện, bạn hãy chuẩn bị cho mình giày chống trượt đi đi trên tàu/thuyền để giảm nguy cơ trượt ngã khi khách đi lại trên boong tàu. Trượt ngã trên một con tàu đang di chuyển là một trong những lý do hàng đầu khiến bạn bị thương.

Thuốc men cơ bản như thuốc chống côn trùng, thuốc tiêu hóa, thuốc chống say, thuốc dị ứng... và bộ đồ sơ cứu du lịch là những món thứ bạn nên mang theo đầy đủ.

#### **4. Chế độ ăn uống**

Về chế độ ăn uống, bạn nên hạn chế uống rượu bia và các loại nước có ga để tránh say sóng khi trên thuyền. Bạn nên ăn trước khi lên tàu, không bao giờ nên để bụng đói, đặc biệt khi bạn đi thuyền qua các vùng sóng mạnh. Nhưng bạn cũng không nên ăn trên tàu, để tránh tình trạng say sóng nặng hơn. Tốt nhất, nên ăn trước khi chuyến du lịch bắt đầu.

#### **5. Thông báo về tình trạng sức khỏe**

Nếu tham gia vào các hành trình dài ngày, trên các du thuyền, bạn cần báo cho chủ thuyền về tình trạng sức khỏe, chế độ ăn uống đặc biệt, các bệnh mãn tính như hen suyễn, động kinh, tiểu đường, tim mạch... hay dị ứng. Những thông tin này giúp hãng có thể chủ động hỗ trợ khách, hạn chế mọi sự cố có thể xảy ra.

Ngoài ra, nếu bạn bị say sóng, hãy mang thêm thuốc dự phòng vì có thể bạn sẽ nôn trên tàu, và nôn ra các loại thuốc đang uống.

## **CHƯƠNG 2. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI ĐI BIỂN**

### **I. AN TOÀN KHI TẮM BIỂN**

Chúng ta đều biết, tắm biển là hoạt động giải trí rất thú vị, hấp dẫn, nhiều trò chơi vui nhộn, vui chơi cảm giác mạnh. Nhưng biển cũng tiềm ẩn những nguy cơ gây hại cho con người nếu chúng ta không biết những kiến thức cơ bản về việc tắm biển. Thông thường, tắm biển không có có mối nguy hiểm nào cả, nhưng trong một số trường hợp, hoàn cảnh thì cũng cần có những lưu ý nhất định mà người đi bơi không thể bỏ qua. Đó cũng chính là những kỹ năng, kinh nghiệm đi biển quan trọng cần thiết mà bạn cần bổ sung ngay cho mình và người thân trong gia đình.

#### **1. Lựa chọn bãi biển để tắm một cách kỹ càng**

Hầu hết các bãi tắm trên biển đều có nhân viên cứu hộ để kịp thời xử lý các tình huống nguy hiểm. Tuy nhiên bạn vẫn cần lựa chọn bãi biển để tắm một cách kỹ càng. Bạn nên lựa chọn những bãi biển có biển báo an toàn, tránh xa bãi biển có biển báo nguy hiểm.

Ngoài ra, bạn nên chọn một bãi biển có nhiều người. Nếu đông người, việc tắm biển sẽ rất chèn chúc. Tuy nhiên nếu bãi biển ít người, có thể sẽ rất nguy hiểm. Đặc biệt là khi xảy ra sự cố. Vậy nên, bạn có thể lựa chọn một bãi biển đông nhưng không nên lựa chọn bãi biển vắng vẻ.

#### **2. Chỉ bơi trong các vùng biển được phép**

Nhằm đảm bảo an toàn cho du khách, ở mọi bãi tắm của các khu du lịch biển, ban quản lý biển luôn thăm định kiểm tra và có hướng dẫn cụ thể về các vùng biển an toàn được phép tắm. Hãy tuân thủ những nguyên tắc này, không được vượt xa quá cột báo nguy hiểm. Nhằm đảm bảo an toàn cho bạn và người thân, bạn chỉ nên bơi trong giới hạn cho phép, luôn để ý đến cờ hiệu và hiệu lệnh của nhân viên cứu hộ biển.





#### **3. Tắm ở nơi có lực lượng cứu hộ**

Nên tắm ở nơi có lực lượng cứu hộ chuyên nghiệp và trao đổi với họ để biết đặc điểm bờ biển mà bạn sắp xuống tắm. Ngoài ra khi nhận thấy một số dấu hiệu không an toàn hoặc quá giờ tắm, bạn nên chú ý hiệu lệnh của nhân viên cứu hộ biển để di chuyển lên bờ nhé. Đây là yếu tố rất quan trọng trong phần kinh nghiệm du lịch biển mà hơn ai hết chính bản thân bạn phải nắm rõ.



*Lực lượng cứu hộ tại bãi biển*

#### **4. Không uống rượu bia khi tắm biển**

Đi du lịch thì rượu bia luôn là điều không thể tránh khỏi, chúng ta vẫn thường nhắc nhở nhau không lái xe khi đã uống rượu bia, nhưng cần một lưu ý nữa là đã uống rượu bia thì không đi tắm biển. Bạn nên hạn chế rượu bia trước và trong khi đi tắm biển, đây là kinh nghiệm đi biển được rất nhiều người quan tâm lưu ý. Khi uống rượu bia, nồng độ cồn trong máu sẽ gây giãn mạch ở da, nếu tiếp xúc với nước có thể gây các cảm giác khó thở, tức ngực thậm chí đột tử. Ngoài ra khi uống rượu bia có thể khiến bạn không làm chủ được bản thân, bơi xa hơn phạm vi cho phép hoặc phản xạ chậm hơn với các nguy hiểm có thể xảy ra.

#### **5. Không tắm vào ngày sóng lớn**

Việc xem dự báo thời tiết hay nắm vững thông tin thời tiết trên biển sẽ giúp bạn biết nên hay không nên tắm biển hôm đó. Khi gió to, sóng lớn hay mưa bão mà bạn lao ra biển, nguy cơ gặp nạn sẽ rất cao. Nhưng nếu thấy bờ biển yên lặng bất thường, nước rút ra xa hay xuất hiện nhiều đàn chim bay đảo đảo thì bạn cũng nên lên bờ ngay lập tức, tìm chỗ cao để trú ẩn.

#### **6. Không bơi quá xa bờ, chú ý biển cảnh báo nguy hiểm**

## **Cấm nang đi biển**

### **Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022**

Khi bơi quá xa bờ, bạn sẽ phải đối mặt với những con sóng lớn cùng rủi ro bất ngờ khó có thể lường trước được. Vì thế, bạn cần chú ý quan sát khi bơi và không nên ở xa bờ quá 15m, ở khu vực sâu quá 5m để khi gặp sự cố, các cứu trợ viên có thể nhanh chóng di chuyển ra hỗ trợ, cấp cứu.



Khu vực nước biển sâu, dòng xoáy hầu hết đều được cấm biển báo nguy hiểm, cấm tắm. Bạn cũng nên quan sát thật kỹ và không phớt lờ cảnh báo này.

#### **7. Không bơi, tắm gần nơi vách đá, cầu cảng, trụ cột, gần các bến bãi tàu thuyền**

Không được bơi gần các bến bãi của tàu thuyền. Những nơi này thường sâu, sóng nước không ổn định, bạn có thể bị cuốn vào các động cơ tàu bất kỳ lúc nào.

Sóng thường đánh khá mạnh ở nơi vách đá, cầu cảng... vì thế việc bạn cứ lao mình vào bơi ở những khu vực này thật sự không an toàn. Bên cạnh đó, đây cũng là khu vực nhiều động vật thân mềm ẩn trú, rất dễ tấn công bạn bất ngờ.



*Tránh nhảy từ cầu cảng hay những nơi cao*

#### **8. Để tâm đến trẻ nhỏ**

## ***Cắm nang đi biển***

### ***Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022***

Trẻ em rất hiếu động và đa phần chưa được trang bị kỹ năng bơi lội tốt. Trong khi đó biển luôn là thế giới mới lạ, nhiều điều hấp dẫn trí tò mò khiến bé mãi mê vui chơi mà không chú ý đến sự an toàn của mình, cũng chính vì thế mà rất dễ gặp phải những chuyện không may nếu không có người thân ở cạnh. Do đó hãy đặc biệt quan tâm đến các bé, theo dõi sát sao.

Không nên để bé chơi một mình hoặc tự bơi ra biển ngay cả khi bé đã lớn và biết bơi bởi các bé khó chưa thể ứng phó với những sự cố bất ngờ xảy ra như chuột rút, đuối nước, sặc nước... Khi cho bé đi tắm biển, tốt nhất ba mẹ nên cho bơi gần bờ, chuẩn bị áo phao và phao bơi đầy đủ, đồng thời luôn đứng gần và quan sát, trông chừng bé. Hãy kiểm tra độ sâu, chương ngại vật trước khi cho trẻ bước chân xuống nước và nên bơi cùng trẻ.



## **9. Vận động cơ thể trước khi xuống nước**

Môi trường trên cạn và môi trường dưới nước khác nhau, chính vì vậy bạn cần phải có thời gian thích nghi. Trước khi xuống biển, cần khởi động chân tay, làm một vài động tác thể dục hoặc chạy bộ một quãng để tránh chuột rút trước khi ngâm mình vào dòng nước. Tuy nhiên bạn cũng không nên vận động quá sức và cần xuống nước một cách từ từ, đừng vội lao mình xuống nước.



*Khởi động trước khi bơi*

### **10. Không nên bơi một mình**

Để tránh khỏi những tình huống xấu xảy ra bạn nên nhớ là không được bơi ngoài biển một mình. Đề phòng những trường hợp không may xảy ra có thể tri hô người đến giúp đỡ mình. Nếu không biết bơi thì bạn cần trang bị cho mình áo phao trước khi xuống tắm biển. Tốt nhất nên đi theo nhóm 2 -3 người để đề phòng những tình huống xấu nhất xảy ra, lúc đó bạn có thể có sự trợ giúp.



### **11. Đề phòng dòng chảy xa bờ (dòng Rip)**

Trước khi xuống nước, bạn nên hỏi người dân địa phương bãi tắm nào an toàn để tránh nguy cơ bị sụt cát, sứa, đá nhọn... Điều đầu tiên cần ghi nhớ là dành khoảng 5-10 phút để quan sát biển báo nguy hiểm và nhận dạng dòng chảy xa bờ.

Dòng chảy xa bờ được xem là một trong những nguy hiểm hàng đầu trên bờ biển. Nó là nguyên nhân của hầu hết các trường hợp cứu nạn và chết đuối khi tắm biển.

Dòng chảy xa bờ là một dòng nước mạnh chảy từ bờ hướng ra biển. Sóng sẽ đánh và đưa nước biển vào bờ, nhưng khi nước biển được liên tục đưa vào bờ thì chúng tập hợp lại thành một dòng đi thẳng ra biển, khi đó dòng nước này sẽ hình thành dòng chảy xa bờ. Đây là nguyên nhân dẫn đến 80% các trường hợp cứu nạn và chết đuối trên biển. Vận tốc trung bình của dòng chảy có thể thay đổi từ 0,5 m/s cho đến 2,5 m/s, nhanh hơn cả vận tốc bơi của một vận động viên bơi lội Olympic.

Dòng chảy xa bờ thường hẹp, có chiều ngang khoảng 1-3 m. Tuy nhiên, có khi dòng chảy xa bờ rộng đến cả chục mét. Dòng chảy xa bờ có thể gây nguy hiểm bất cứ lúc nào, không phải chỉ khi có sóng lớn. Khi sóng to thì vận tốc dòng chảy xa bờ cũng nhanh hơn gây nguy hiểm hơn cho người bơi. Tuy nhiên, khi đó thường ít có người xuống biển tắm vì e ngại sóng to. Vào những ngày sóng không lớn, trái lại, người ta thường chết đuối nhiều hơn vì có nhiều người xuống biển tắm. Khi thấy sóng không quá to người ta thường chủ quan và không quan tâm đến dòng chảy xa bờ. Dòng chảy xa bờ có thể cực kỳ nguy hiểm vì nó kéo người biết bơi ra xa bờ làm cho người biết bơi kiệt sức khi cố bơi ngược dòng chảy xa bờ, rồi chết đuối. Bên cạnh đó, sự hoảng loạn khiến người bơi không còn khả năng phán đoán chính xác.

Đối với người không biết bơi, dòng chảy xa bờ có thể kéo người đó ra chỗ sâu hơn dù người đó đang đứng ở mực nước ngang hông. Khi đó người không biết bơi sẽ hoảng loạn và có thể chết đuối. Mặt nước nơi có dòng chảy xa bờ thường lặng, ít sóng nên thường làm cho người ta hiểu lầm đó là nơi an toàn. Người ta sẽ di chuyển sang tắm nơi đó thay vì tắm nơi có biển báo an toàn. Khi người tắm biển bơi vào dòng chảy xa bờ đó, ngay lập tức họ sẽ có thể bị cuốn trôi ra biển.

Trong hình dưới đây, nơi có sóng bạc đầu là nơi dòng nước đi từ biển vào gần bờ. Nếu chúng ta tắm biển nơi có sóng bạc đầu (breaking waves) thì chúng ta sẽ được sóng đánh đưa vào bờ. Tuy nhiên nếu chúng ta di chuyển vào tắm chỗ lặng sóng (giữa hai mũi tên) là chúng ta rơi vào dòng chảy xa bờ. Dòng sông nhỏ này sẽ lập tức kéo phăng chúng ta ra xa khỏi bờ và đưa thẳng chúng ta ra biển. Như vậy, vùng có sóng là vùng nước an toàn, còn vùng lặng sóng chính là vùng nguy hiểm.



*Hình minh họa dòng chảy xa bờ (dòng Rip)*

Có thể nhận biết dòng chảy này nhờ những đặc điểm sau:

- + Có màu sậm hơn vì nơi đó nước sâu hơn.
- + Có mặt nước lặng hơn, thường có sóng nhỏ hơn.
- + Đôi khi có thể thấy các mảnh vỡ/bọt nước nổi trên mặt dòng chảy xa bờ và trôi ra biển.

## **12. Học bơi ngay khi có thể**

Những bài học bơi cơ bản sẽ giúp hạn chế rất lớn các rủi ro bị đuối nước bởi bạn có thể duy trì lâu hơn trạng thái nổi khi chờ người khác đến cứu. Đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, nếu có thể hãy dạy con trẻ kỹ năng bơi lội càng sớm càng tốt, trang bị đầy đủ cho các bé những kỹ năng cơ bản để có ứng biến tốt. Tuy nhiên ngay cả đối với trẻ đã biết bơi, thì việc trông chừng, dõi theo trẻ vẫn là yếu tố không được xem nhẹ.



*Đừng ngần ngại mà hãy học bơi càng sớm càng tốt nhé*

### **13. Trang bị kỹ năng sơ cứu khi đuối nước**

Du lịch đi tắm biển hay ở bất cứ bể bơi nào thì trau dồi cho mình những kỹ năng sơ cứu kịp thời khi gặp phải tình trạng đuối nước là tối quan trọng. Đối với những nạn nhân đuối nước, một vài giây ngắn ngủi ngay sau khi được đưa lên bờ là rất quan trọng, quyết định sống còn đến sinh mệnh của họ. Sơ cứu kịp thời và hô hấp nhân tạo chính là cách để tăng khả năng sống sót cho người đuối nước. Những kỹ năng này tương đối đơn giản, dễ học, dễ nhớ vậy nên bạn đừng ngần ngại mà không bỏ túi ngay cho mình những kinh nghiệm này khi đi du lịch biển nhé.

### **14. Nhận diện một số loài sinh vật biển nguy hiểm**

**Sứa:** Là loài sống trôi nổi ở vùng biển ven bờ Việt Nam, khi thời tiết xấu, nhiều mây, chúng di chuyển đến vùng nước nông, gần bờ, khó phát hiện vì có màu xanh lẫn với nước biển. Sứa có nhiều xúc tu có hàng triệu tế bào chứa nọc độc. Nếu tiếp xúc với sứa, nhẹ có thể bị ngứa, rát; nguy hiểm hơn có thể bị tổn thương tế bào, bị lở loét, nhiễm trùng hay nguy hiểm hơn là bị sốc phản vệ, dẫn đến ngừng thở và tử vong.

**Rắn biển:** thường sống ở các vùng đáy bùn nước ven bờ, xung quanh các đảo và cửa sông. Rắn biển có đầu và mắt nhỏ, thân hơi dẹp, đuôi dẹp, lỗ mũi chuyển lên phía đầu mút mõm. Độc tố của rắn biển có khả năng tác động lên hệ tuần hoàn, thần kinh và hủy hoại các tế bào cơ, gây liệt cơ hô hấp, có thể tử vong nhanh. Khi bị rắn biển cắn, thoát đầu không thấy đau hoặc chỉ đau nhẹ, ngứa ở vết cắn; sau đó đau cơ lớn, cơ cứng, lưỡi tê bì, toát mồ hôi, khó nuốt, co giật cơ hàm, liệt cơ, khó thở, giãn đồng tử; da lạnh, tím tái, liệt hô hấp, rối loạn cơ trơn, hôn mê và tử vong.

**Cá Mao Tiên:** chủ yếu sống ở các rạn san hô có màu sắc nâu đậm hoặc xám trắng với nhiều vân trắng ngang khắp thân, các vây cũng có các vân trắng hoặc chấm tròn màu trắng hay nâu, xanh (chúng có khả năng thay đổi màu sắc tùy vùng phân bố; thậm chí khi sống ven bờ và rất sặc sỡ khi sống ở rạn san hô), trên các gai có tia màu vàng, trên vây lưng trước có tuyến chất độc. Nọc độc của cá Mao Tiên tác động lên hệ thần kinh cơ, thậm chí kể cả sau 24 - 48 giờ khi cá chết. Khi bị gai của cá đâm, nạn nhân có cảm giác đau buốt vết thương dữ dội, đau bỏng rát và lan tỏa rất nhanh ở các chi; tại vết thương phù nề kéo dài trong nhiều ngày, xuất hiện các nốt ban đỏ và phỏng rộp; xuất hiện triệu chứng đau đầu, nôn, đau bụng, loạn nhịp tim, nguy hiểm có thể tử vong do chất độc gây liệt hệ cơ hô hấp, ngắt và co giật nên nguy cơ chết đuối rất cao.

**Cá Đá (Cá mặt quỷ):** thường gặp ở các rạn san hô hoặc vùng biển có nền đáy cát, khó phát hiện do có tài ngụy trang. Chúng có hình dạng xù xì, chắc chắn như cục

đá, da tróc lở với nhiều tảo bám bên ngoài tạo nên sự đa dạng về màu sắc từ xanh lá, xám, nâu... lẫn vào màu sắc môi trường. Cá có miệng rộng, mắt gần như nằm ở phía trên đầu, vây ngực rất rộng và chỉ có một vây duy nhất ở lưng. Hầu hết các vụ tai nạn là do nạn nhân đi bộ trên nền đáy biển, vô tình dẫm phải cá đá đang nguy trang hoặc đang vui mình dưới đáy cát, sỏi, khi bị chạm phải chúng giương vây lưng đâm và tiết chất độc vào cơ thể đối phương. Độc tố cá Đá có thể làm rối loạn nhịp tim gây tụt huyết áp, choáng và trụy tim mạch, có thể tử vong. Khi bị tấn công, ngay lập tức có cảm giác vô cùng đau đớn, kéo dài hàng giờ đến vài ngày, vùng tổn thương sưng to và phù nề lan đến bàn chân và bàn tay, phỏng rộp và hoại tử. Do đau đớn nạn nhân có thể yếu toàn thân, ngất.

**Bạch tuộc Đốm (Vòng) xanh:** hường gặp ở các rạn đá nước nông ven bờ, vùng triều rạn san hô tại Bình Thuận, Khánh Hòa và Côn Đảo (Bà Rịa-Vũng Tàu). Chúng có kích thước nhỏ 12-20 cm, mang áo hình trứng, đầu hẹp, có 8 xúc tu ngắn, ngọn xúc tu thon nhỏ và rất mảnh; lớp da màu vàng và những đốm vòng xanh biển có thể thay đổi màu sắc đột ngột khi bị đe dọa. Bạch tuộc Đốm xanh có phần mủ, có thể chích qua da và bơm nọc gây độc. Nó là động vật biển độc duy nhất gây độc cho người bằng cả hai con đường tiếp xúc và do ăn (nhiều người ăn phải bạch tuộc này và tử vong do nhầm lẫn với mực). Nếu nạn nhân tiếp xúc phần vùng mặt với bạch tuộc Đốm xanh có thể tử vong ngay do ngừng tim phổi.

Vết cắn của bạch tuộc Đốm xanh rất nhỏ với 2 lỗ thủng do răng sắc nhọn và thường không gây đau đớn mà chỉ hơi ngứa nên nhiều người không hề nhận ra cho tới khi suy hô hấp và tê liệt (sau 20 phút). Khi bị chích (cầm, nắm hoặc da tiếp xúc trực tiếp), nạn nhân có cảm giác hơi khó chịu ở da, sau đó có vết đỏ, căng và ngứa; tê hay rát bỏng môi, miệng, liệt cơ lan xuống, đau bụng quặn quai, nôn mửa, chóng mặt, đau đầu, toát mồ hôi; khi ngộ độc nặng, nạn nhân sẽ bị cứng hàm, cứng lưỡi, mất khả năng vận động, cơ, co giật, trụy tim mạch và tử vong.

**Ốc Cối:** sống ở đáy cát khu vực rạn san hô, có màu sặc sỡ, hấp dẫn nên thường dùng làm đồ mỹ nghệ. Chúng có vòi rồng, bên trong có răng tằm nọc độc (chứa conotoxin). Vết chích của ốc Cối thường nhỏ, khó phát hiện nhưng khá đau tại chỗ, thiếu máu, sưng đỏ và tê bì; sau 20-30 phút vã mồ hôi, yếu cơ, nhìn mờ, nói khó, khó nuốt, liệt toàn thân, suy hô hấp, trụy tim mạch và tử vong trong vòng 40 phút đến 2 giờ nếu không được cấp cứu kịp thời. Tuy nhiên, loài ốc này chỉ tự vệ mà ít khi tấn công người. Những nạn nhân bị chích chủ yếu do cầm ốc bất cẩn, đào bới cát và hoạt động trên biển vào ban đêm.



## *Cẩm nang đi biển*

### *Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022*

**Hàu hay các loại sò:** Nhiều loại động vật vỏ cứng như hàu hay sò có thể bám vào những tảng đá và chính chúng có thể gây ra trơn trượt khiến cho chúng ta ngã hoặc vỏ cứng cứa vào chân tay gây chảy máu.

Và một số loài khác như cầu gai cũng có thể gây nguy cơ chảy máu đối với những người du lịch biển.



Sứa bắp cày



Rắn biển



Cá Mao tiên



Cá đá (Cá mặt quỷ)



Bạch tuộc đốm xanh



Ốc cối

#### **15. Lưu ý khác:**

Đừng bao giờ tạo ra nguy hiểm cho bản thân và cũng đừng ngần ngại mỗi khi cần sự giúp đỡ. Hãy bơi trong tầm mà bạn có thể nhìn thấy đội cứu hộ bờ biển và ngược lại.

Khi tắm biển, trong mọi trường hợp, không nên quay lưng ra phía đại dương vì khi ấy không thể nào quan sát, kiểm soát được những nguy hiểm sẽ xảy ra, một cơn sóng lớn đang tới chẳng hạn. Đối với trẻ có biết bơi cũng cần phải cẩn thận. Bạn hãy luôn để ý đến trẻ bất cứ lúc nào bởi luôn xuất hiện những sự cố bất ngờ như chuột rút, đuối nước.

Ngoài ra, tắm biển gần bờ chưa hẳn đã an toàn. Bởi khi nghịch ở vùng nước nông, dù cho trẻ mặc phao nhưng bất cứ lúc nào cũng có thể xuất hiện cơn sóng mạnh khiến trẻ bị cuốn ra xa và bị sóng biển đánh úp.

Bạn không nên phơi nắng quá lâu trước khi xuống nước. Đừng để bụng quá đói hoặc quá no. Tốt nhất nên ăn lót dạ một chút và mang theo bánh ngọt, trái cây, đồ hộp bởi sau khi bơi sẽ khiến bạn tiêu hao nhiều năng lượng. Không nên đi chân trần nhất là trên các bãi biển có nhiều đá. Không nín thở quá lâu khi lặn.

## **II. AN TOÀN KHI ĐI CHUYỂN TRÊN TÀU, THUYỀN**

Mỗi dịp hè đến, số lượng khách đổ tới các bãi biển đẹp của nước ta luôn tăng cao. Vì vậy, việc đảm bảo an toàn để chuyến du lịch diễn ra tốt đẹp luôn được du khách chú ý. Sau vụ chìm thuyền thương tâm đã xảy ra với nhiều du khách, kỹ năng an toàn khi đi tàu thuyền được quan tâm hơn bao giờ hết. Sau đây là một số cần tuân thủ để đảm bảo an toàn khi đi tàu thuyền.

### **1. Khi di chuyển lên tàu, thuyền**

Xếp hàng theo trật tự tại bến tàu khi lên xuống tàu, thuyền. Chỉ lên tàu, thuyền khi có đủ chỗ ngồi cho mình. Khi lên tàu không chen lấn, xô đẩy và đùa nghịch. Ngồi trật tự tại chỗ của mình, nghiêm túc và tuyệt đối tuân thủ theo những quy định an toàn trên tàu, không thò tay, chân ra ngoài cửa sổ.

Để tránh rủi ro, mọi hành khách không nên chạm, điều chỉnh hoặc nghịch bất kỳ thứ gì trên thuyền mà không hỏi thủy thủ đoàn, lái tàu. Tuyệt đối tuân theo hướng dẫn của người lái tàu. Để ý và quan sát theo dõi nếu trong chuyến đi có người già, trẻ nhỏ vì đây là những người dễ có nguy cơ cao gặp phải vấn đề trong mỗi chuyến đi.



## **2. Kiểm tra vị trí xuồng cứu hộ, lối thoát hiểm**

Khi lên tàu, cần kiểm tra vị trí xuồng cứu hộ để khi có tình huống bất ngờ xảy ra, bạn có thể chủ động được tình hình, sẵn sàng ứng phó với sự cố, tìm được cách thoát nạn nhanh nhất.

Một việc tưởng chừng như đơn giản nhưng rất quan trọng, ngoài việc kiểm tra vị trí xuồng cứu hộ, bạn cần hỏi thuyền trưởng, nhân viên trên tàu lối thoát hiểm ở đâu để nhanh chóng di chuyển khi tàu gặp sự cố.

## **3. Luôn mặc áo phao**

Nguyên tắc sống còn bạn cần ghi nhớ khi du lịch bằng tàu, thuyền là luôn mặc áo phao ngay khi bước chân lên tàu. Chiếc áo phao là thứ quan trọng nhất giúp bạn sống sót khi bị rơi xuống nước. Do đó, đừng lười biếng hay ngần ngại chỉ vì những du khách khác không mặc áo phao. Đặc biệt, nếu đi du lịch cùng trẻ nhỏ, hãy ưu tiên mặc áo phao cho trẻ để bảo đảm an toàn. Lưu ý: Áo phao trẻ em thì không mặc áo phao bơm hơi vì loại này dễ bị thủng, sẽ nguy hiểm khi xảy ra tai nạn.

Một người bị rơi xuống nước có thể vì bất kỳ lý do nào: bị người khác xô đẩy, mất thăng bằng do bong tàu tron, cố tình nhảy xuống hoặc tàu đi nhanh... Ngã từ tàu xuống là một trong những điều nguy hiểm, đe dọa trực tiếp tính mạng. Khi rơi xuống nước, nếu nạn nhân mặc áo phao, khả năng sống sót sẽ cao hơn.



#### **4. Ngồi đúng vị trí và hạn chế đùa nghịch trên tàu, thuyền**

Một lưu ý khác mà bạn cần nhớ là khi tàu di chuyển trên sông hoặc biển sẽ rất chòng chành. Vì vậy, cùng những người đồng hành nên phân bố chỗ ngồi, chia đều sang hai phía và tránh những hoạt động mạnh như nhảy, chạy vì sẽ khiến cho tàu, thuyền mất trọng tâm và có thể bị lật.

Khi đi tàu thuyền, hãy ngồi đúng vị trí, hạn chế đùa nghịch, gây mất trật tự, không đứng lên hoặc nhào tay, người ra ngoài tàu, thuyền. Không nên uống đồ có cồn để đảm bảo tinh thần minh mẫn, tỉnh táo suốt chuyến đi.



#### **5. Một số lưu ý khác**

Những hàng ghế đầu tiên trên tàu, thuyền được ưu tiên dành cho phụ nữ, trẻ em, người tàn tật và người già.

Buộc chặt dây giày để tránh việc bị vấp, ngã khi đi lại trên tàu, thuyền.

## ***Cẩm nang đi biển***

### ***Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022***

Chỉ rời tàu, thuyền khi có thông báo của thuyền trưởng và theo hướng dẫn của thành viên đoàn tàu.

Trong trường hợp phát sinh các sự cố, cần phải sử dụng các dụng cụ nổi hoặc dụng cụ cứu sinh (còi, đèn pin, ...) thì tuyệt đối tuân theo hướng dẫn của thuyền trưởng, không được hoảng loạn cũng như làm cho người khác đi tàu mất bình tĩnh.

## CHƯƠNG 3. XỬ LÝ SỰ CỐ GẶP PHẢI

### I. Sự cố gặp phải khi tắm biển

Chuyện cháy nắng, say sóng, chuột rút hoặc bị sinh vật biển tấn công là những sự cố hầu như du khách nào đi biển cũng mắc phải. Để có kỳ nghỉ an toàn, ngoài việc chuẩn bị cẩn thận trước lúc đi, bạn cần chú ý ngay cả lúc vui chơi trên bờ hay đang bơi dưới biển.

#### 1. Cháy nắng

Nếu bị cháy nhẹ, bạn nên xoa thuốc làm dịu vết rộp, có thể dùng aspirin hoặc acetaminophen để giảm đau. Đối với vết bỏng nặng do cháy nắng, bạn làm mát bằng nước, không bôi các loại kem hoặc dầu lên da và tìm trợ giúp y tế ngay.

#### 2. Say nắng

Tương tự say sóng, say nắng xảy ra khi thân nhiệt tăng cao hơn mức bình thường, có thể vì ở ngoài nắng quá lâu. Bạn cần cởi bớt quần áo ngoài và làm mát bằng cách chườm vải, khăn thấm nước lên nạn nhân.

Ngoài ra, bạn có thể dùng quạt để làm mát, liên tục theo dõi tình hình. Cách tốt nhất là gọi hoặc nhờ người tìm trợ giúp y tế để được chăm sóc đúng cách.

#### 3. Chuột rút

Chuột rút làm giảm khả năng bơi lội hoặc nguy hiểm hơn là chết đuối. Nếu đang đắm mình trong dòng nước biển và gặp hiện tượng này, bạn cần bình tĩnh để xử lý.

Trường hợp cơ bụng bị chuột rút, hãy thả lỏng cơ thể trong tư thế dang rộng tay chân. Từ từ hít sâu và dùng tay bấm các huyệt xung quanh, xoa nhẹ nhàng lên vùng chuột rút, sau đó nhờ người đưa lên bờ.

Gặp chuột rút với các vùng khác trên cơ thể, cần tìm cách lên bờ ngay để được chữa trị. Nếu là chuột rút bắp chân, bạn hãy nhóm dậy duỗi thẳng chân, đứng bằng gót giúp cơ bắp giãn ra. Hoặc bạn nằm xuống, giữ chân thẳng tối đa và nhờ người đẩy mạnh các ngón chân ngược về hướng đầu gối.

Nếu bị chuột rút ở đùi, bạn nên ngồi xuống, nhờ người giúp kéo chân thật thẳng, nâng gót lên, cùng lúc dùng tay ấn mạnh đầu gối xuống. Gặp hiện tượng này lúc đang bơi, hãy giơ một tay kêu cứu, tay kia đập xuống nước giữ cơ thể không bị chìm.

#### 4. Bị sinh vật biển tấn công

❖ **Cách xử lý khi bị sứa tấn công:**

## **Cẩm nang đi biển**

### **Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022**

- Đưa nạn nhân ra khỏi khu vực có nhiều sứa.
- Nếu trên vị trí của nạn nhân vẫn còn những xúc tu của các loài sứa biển thì chúng ta sẽ sử dụng túi ni lông hoặc khăn sạch loại bỏ một cách nhẹ nhàng, tránh chạm tay trực tiếp lên xúc tu, có thể dẫn đến tình trạng ngứa, rát.
- Rửa chỗ bị thương bằng nước sạch hoặc có thể rửa với giấm (nếu có) để hạn chế tổn thương.
- Ngâm vết thương trong nước ấm khoảng từ 40-45 độ C trong khoảng ít nhất 20 phút. Nếu nước nguội phải thay nước để luôn đảm bảo nhiệt độ.
- Nếu sau khi đã xử lý vẫn còn cảm thấy đau rát, khó chịu, chúng ta có thể sử dụng một số loại kem bôi chứa corticoid hoặc là chứa các loại thuốc kháng histamin để làm dịu nhẹ phản ứng; hoặc sử dụng thuốc uống nhưng phải có sự chỉ định của các bác sĩ.
- Theo dõi nạn nhân, nếu xuất hiện những phản ứng như là mẩn đỏ, buồn nôn, nôn hay đau tức ngực, khó thở cần đưa đến các trung tâm y tế.

#### **❖ Cách xử lý khi bị bạch tuộc Đốm xanh tấn công:**

Cách xử trí khi tiếp xúc với bạch tuộc Đốm xanh là dùng than hoạt tính súc rửa dạ dày cho nạn nhân nếu do ăn phải; băng ép bất động vùng chi bị nhiễm độc, nếu ngừng thở tiến hành hô hấp nhân tạo và đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

❖ **Cách xử lý khi bị ốc Cối chích:** thực hiện băng ép bất động vùng chi bị cắn, ngâm vết thương trong nước nóng (40-45°C) để giảm đau nhức, tìm và lấy gai bị gãy, theo dõi liên tục mạch, huyết áp và đưa tới cơ sở y tế gần nhất.

#### **❖ Cách xử lý khi bị rắn biển tấn công:**

- Trấn an nạn nhân, tránh để tình trạng bị hoảng loạn.
- Tiến hành băng bó: Nếu chỉ bị cắn một vết nhỏ ở tay vẫn phải băng ít nhất từ cổ tay cho đến tận nách để hạn chế nọc độc di chuyển trong cơ thể.
- Cố định phần bị cắn (tay hoặc chân) vào với cơ thể, hạn chế sự di chuyển của nạn nhân để tránh việc nọc độc đi khắp cơ thể. Sau đó gọi hỗ trợ hoặc đưa nạn nhân đến cơ sở y tế. Không nên đi bằng xe máy vì khi ngồi nạn nhân vẫn có thể có những động tác dẫn đến nọc độc có thể di chuyển trong cơ thể.
- Theo dõi nạn nhân trong khi chờ đợi sự có mặt của nhân viên y tế. Theo dõi các dấu hiệu sống của nạn nhân bao gồm sự tỉnh táo, nhịp thở và mạch. Nếu như nạn nhân không có cả 3 dấu hiệu này thì ngay lập tức phải hồi sức tim phổi cho nạn nhân.

❖ **Cách xử lý khi bị cá Đá dâm:** lập tức rửa vết thương bằng nước biển, gắp nhẹ nhàng các gai hay mảnh gãy của nó ra khỏi vùng bị thương và cầm máu. Không gãi hoặc chà khi ngứa vì sẽ khiến vết thương sưng nhiều hơn và đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

❖ **Cách xử lý khi bị cá Mao tiên dâm:** Gáo vùng tay chân bị tổn thương, ngâm nước nóng 40-50<sup>0</sup>C, kháng sinh.

## 5. Khi gặp dòng chảy xa bờ

Khi gặp sự cố dòng chảy xa bờ điều mà bạn cần làm là phải giữ được bình tĩnh không được hoảng loạn để phán đoán tình hình. Thông thường thì dòng chảy xa bờ không kéo người ta xuống nước chỉ đẩy ra xa bờ và sẽ đưa vào vùng có sóng bạc đầu. Sóng bạc đầu sẽ đưa người đó quay trở lại vào bờ.



*Không được cố bơi ngược dòng chảy xa bờ*

Khi bị dòng chảy xa bờ cuốn tuyệt đối bạn không được cố bơi ngược dòng trở lại vào bờ. Hãy tìm cách bơi song song với mặt biển và vuông góc với dòng chảy. Bơi



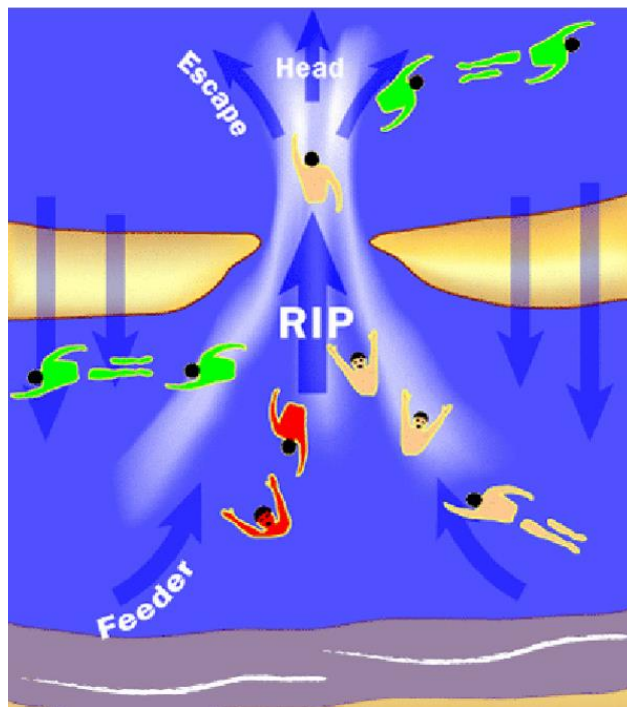
## **Cẩm nang đi biển**

### **Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022**

ngược chiều sẽ khiến cho bạn nhanh chóng bị đuối sức mà kiệt sức dẫn đến những tai nạn thương tâm.

Nếu bạn biết bơi, hãy bơi song song với bờ biển và hướng đến chỗ có sóng bạc đầu, sóng sẽ đưa bạn trở lại vào bờ.

Nếu là người bơi yếu, hay thấy đuối sức, hãy giơ tay lên ra hiệu, bình tĩnh, thả nổi để giữ sức và gọi trợ giúp. Nếu dòng chảy xa bờ yếu đi, cố gắng bơi song song với bờ biển để đến chỗ có sóng bạc đầu nhờ sóng đưa bạn vào bờ.



*Hãy bơi song song theo bờ biển (nếu có thể) để được sóng đẩy vào bờ*

## **6. Tự cứu mình**

Trong lúc tắm, nếu gặp phải các tình huống ngoài ý muốn thì cũng không nên hoảng sợ kể cả khi bạn không biết bơi. Lúc này, hãy bình tĩnh nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở để giữ cho nước không vào phổi và cơ thể sẽ dần dần nổi lên. Dùng chân, tay khua nước từ từ để giúp đầu nhô lên khỏi mặt nước. Với cách này bạn sẽ có thể tồn tại được khá lâu, đủ thời gian để chờ người cứu nạn hoặc đến khi có sóng đẩy vào khu vực nước nông.

## **7. Lưu ý về sức khỏe**

Đối với những người có cơ thể yếu ớt, dễ bị dị ứng (đặc biệt là dị ứng với một số loại hải sản) thì nên mang theo đầy đủ các loại thuốc như thuốc cảm cúm, thuốc chống dị ứng, ...

Những người mắc các bệnh như viêm phế quản, hen suyễn, lao phổi, các bệnh liên quan đến tim mạch, viêm thận, viêm tai giữa,... không nên đi tắm biển để tránh làm cho bệnh trở nên nặng hơn.

Lưu ý quan trọng khi tắm biển là đề phòng bị say nắng hoặc cảm lạnh. Ánh sáng mặt trời chỉ tốt cho cơ thể vào lúc trước 9h hoặc sau 15h, ngoài những giờ đó, ánh nắng rất gay gắt, gây tổn hại nhiều cho da và mắt. Vì thế, hãy bảo vệ da bằng kem chống nắng, đeo kính râm, đội mũ rộng vành khi tắm biển và cả khi ngồi trên bờ.

Đối với gia đình có trẻ nhỏ cần lưu ý thêm, khăn và ô luôn là những đồ dùng cần thiết để mang theo khi ra biển. Không nên để trẻ phơi nắng quá lâu và tắm liền 2 tiếng trên biển. Khi tắm xong lên bờ thì cần phải lau người, thay đồ khô luôn cho trẻ, tránh để trẻ mặc đồ ướt chạy chơi trên cát bởi ở biển gió to nên rất dễ khiến trẻ bị nhiễm lạnh.

Chú ý lên bờ ngay khi thấy các triệu chứng sau: Cơ thể ngứa ngáy, cảm thấy lạnh; thấy mệt mỏi khác thường, nhức trán hoặc sau gáy; bị chuột rút, rối loạn thị giác; có dấu hiệu bị chướng bụng, đau khuỷu tay và đầu gối.

## **II. Sự cố gặp phải khi đi tàu, thuyền**

### **1. Say sóng**

Triệu chứng thường thấy của say sóng là da đỏ, khô và nóng dù có thể toàn thân vẫn đổ mồ hôi, nhiệt độ tăng cao, mạch nhanh, yếu. Người bị say sẽ thở hổn hển, co giật, buồn nôn, nôn mửa, nhức đầu, hoa mắt và bất tỉnh.

Cách xử lý là đưa nạn nhân ra chỗ thoáng, cởi bỏ bớt quần áo, chườm khăn lạnh để nhanh chóng hạ nhiệt độ về mức 37 độ C. Bên cạnh đó, bạn cũng phải chú ý tới hơi thở của người bị nạn và tìm kiếm hỗ trợ y tế.

### **2. Khi tàu có dấu hiệu chìm**

Khi tàu có dấu hiệu chìm, điều đầu tiên, vô cùng quan trọng đó là phải giữ bình tĩnh. Đa số du khách thường bị cuống và vùng vẫy khi phát hiện tàu chìm, điều này khiến họ mất khả năng phán đoán và giải quyết tình huống, dẫn tới hậu quả đáng tiếc.

Trong trường hợp tàu, thuyền bị đắm, bạn cần bình tĩnh để kiểm soát tình thế. Hãy tuân theo hướng dẫn của nhân viên trên tàu bởi họ là người đã được huấn luyện xử lý tình huống trong những trường hợp cấp bách. Bạn chỉ nên tự mình hành động khi không có ai đưa ra hướng dẫn cụ thể.

Nếu đang đi thuyền lớn, thời gian chìm tàu sẽ khá chậm nên bạn hãy nhanh chóng tìm và chuẩn bị các thiết bị cần thiết như bè cứu sinh, phao, lương thực... Hãy mang theo

## ***Cẩm nang đi biển***

### ***Đoàn khởi Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022***

tất cả những thứ cần thiết có thể nhưng quan trọng nhất vẫn là áo phao, phao bơi, ván gỗ nếu có, can nhựa, lương khô... đừng cố gắng mang hết mọi thứ vì có thể khiến bạn trở nên công kênh, khó di chuyển.

Khi nước tràn vào tàu, phần đáy tàu sẽ là nơi đầu tiên bị ngập. Tuy vậy, nếu tốc độ nước tràn vào đáy tàu chậm, bộ phận bơm của tàu sẽ bơm nước ra ngoài nên bạn không cần quá hoảng hốt, cần thật bình tĩnh xử lý tình huống, nắm rõ tình hình để tìm cách giải quyết. Ngoài việc giữ vững tâm lý của bản thân thì cần trấn an tinh thần của những người xung quanh, hạn chế việc xảy ra hỗn loạn.

Nếu máy bơm bị hỏng, hãy huy động mọi người trên tàu tát nước ra khỏi tàu/thuyền, nên quỳ hay ngồi xuống để tát nước. Bạn nên nhớ rằng, chỉ cần có ai đó hoảng loạn mà đứng dậy hoặc vùng vẫy thì thảm họa sẽ đến ngay tức khắc.

Nếu đang ở trong phòng bên dưới tàu, tìm mọi cách để thoát ra ngoài, có thể phá cửa nếu cần thiết. Lắng nghe hướng dẫn, tín hiệu sơ tán của người hướng dẫn để nắm rõ tình hình, được hướng dẫn cách thoát nạn chính xác, kịp thời nhất.

Nếu như nước tràn vào quá nhanh và nhiều, lúc này máy bơm không kịp bơm nước ra thì tàu mới bắt đầu chìm. Hãy bỏ tất cả những vật dụng không cần thiết ở lại và nhanh chóng kiểm tra áo phao, mặc áo phao ngay lập tức nếu chưa mặc, giúp cho những người phụ nữ và trẻ em xung quanh bạn mặc áo phao càng nhanh càng tốt. Bước tiếp theo, hãy nhanh chóng tìm và leo lên phao cứu sinh. Khi con tàu bắt đầu chìm xuống, nên bỏ một ít đồ đạc cần thiết như thực phẩm, nước uống... lên xuồng cứu hộ và thả xuống nước. Lưu ý không chen lấn, xô đẩy khi lên xuồng để tránh việc bị mất thăng bằng và dẫn tới lật xuồng.

Khi đã ổn định chỗ, bạn cần điều khiển xuồng ra xa khỏi khu vực tàu đắm để xuồng không bị hút xuống dòng xoáy của nước. Nếu bạn đi trên một tàu khách lớn, sẽ sớm có tàu cứu hộ đến để ứng cứu nên hãy quanh quẩn ở gần khu vực tàu bị đắm để tàu cứu hộ có thể dễ dàng tìm ra bạn.

Nếu như không thể nghe hay nghe không hiểu hướng dẫn của nhân viên trên tàu, chưa thể lên được xuồng, thuyền cứu hộ thì hãy đi lên trên cao và ra khỏi con tàu.



### **3. Khi tàu bất ngờ lật úp**

Việc quan trọng nhất để kiểm soát tình hình luôn là phải giữ bình tĩnh, thực sự bình tĩnh, không được quá hoảng sợ. Giữ sức, chỉ hoạt động khi cần.

Đếm những người xung quanh bạn, đặc biệt là người thân, cần kiểm soát số lượng, tình hình để đảm bảo an toàn cho cả bạn và những người xung quanh.

Nếu như khi tàu bắt đầu chìm nhưng không có xuồng cứu hộ, việc bạn cần làm là tìm cho mình một chiếc phao hoặc bất cứ thứ gì có thể nổi được và ôm thật chặt trước ngực. Điều này sẽ đảm bảo rằng khi rơi xuống nước, người bạn sẽ nằm đè lên phao. Nếu như không có phao thì cố gắng tìm những vật nổi được trên nước để bám vào. Khi nhảy xuống nước, bạn nên nhảy theo phương thẳng đứng nhưng cần lưu ý chọn hướng gió để nhảy. Hãy nhảy xuôi theo chiều gió chứ không nhảy ngược gió và không nhảy bên phía mà tàu đang nghiêng, chìm.

Bơi khỏi nơi tàu chìm nhưng không đi quá xa khỏi khu vực đó để đội cứu hộ có thể tìm thấy bạn. Hãy cố gắng tìm kiếm những thứ có thể tận dụng được như lương thực, nước uống... Ngoài ra, bạn nên cuộn tròn mình lại hết mức để giảm sự tiếp xúc cơ thể với nước biển và giữ được nhiệt.

Bạn có thể phải lênh đênh trên mặt nước khá lâu nên hãy cố gắng giữ sức, ăn uống tiết kiệm và phân bổ lương thực một cách hợp lý. Nếu như gặp trời mưa, hãy cố gắng tìm bất cứ thứ gì có thể để hứng nước mưa. Nước sẽ giúp cho bạn duy trì sự sống của mình nhưng nên nhớ tuyệt đối không uống nước biển bởi nó sẽ khiến bạn bị mất nước và khát hơn.

## Cẩm nang đi biển

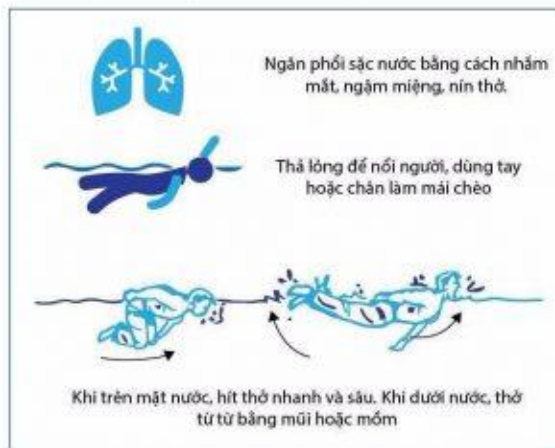
### Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022

Trong khi đang lên đênh trên mặt nước, hãy cố gắng quan sát xung quanh, chú ý những loài chim biển đang bay để tìm hướng về đất liền. Hướng mà chim bay sẽ là đất liền. Nếu phát hiện có vết dầu loang từ tàu bị đắm, bạn cần tìm cách rời xa khu vực đó vì những đám cháy có thể xuất hiện và lan theo vết dầu loang này rất nhanh. Nếu như phát hiện bóng dáng của tàu khác hay máy bay, hãy sử dụng bất cứ thứ gì mà bạn có như pháo sáng, quần áo có sắc màu sặc sỡ, âm thanh... để báo hiệu cho họ.



## 4. Khi ngã xuống nước mà không biết bơi

### 4. Khi ngã xuống nước mà không biết bơi



Một trong những tai nạn tàu thuyền thường gặp nhất là hành khách bị rơi xuống nước. Nếu điều này xảy ra, những người còn lại cần nhanh chóng thông báo với thủy thủ đoàn, xác định vị trí của nạn nhân để những người có nhiệm vụ tiếp cận, hỗ trợ.

Trong trường hợp không biết bơi, vẫn phải tìm mọi cách kéo dài thời gian chờ cứu hộ, hãy bám vào bất cứ vật dụng gì nổi trên mặt nước để giữ cho mình không bị

## Cắm nang đi biển

### Đoàn khối Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn - 2022

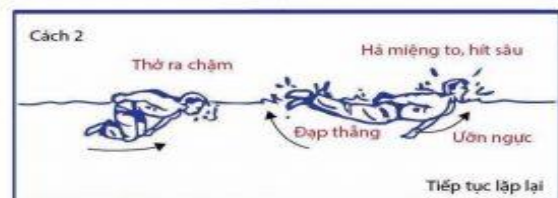
chìm. Ngăn cho nước vào mồm, tránh việc phổi bị sặc nước bằng cách nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở.

Tuyệt đối không vùng vẫy nếu đã tiếp nước vì bạn càng sợ và vùng vẫy thì càng mau bị chìm vì tốn nhiều sức lực. Hít những hơi thật dài, nằm ngửa và thả nổi là một trong những phương pháp giúp bạn cải thiện cơ hội sống sót ngay cả khi không biết bơi, có thể cầm cự để chờ người đến cứu.

Thả lỏng toàn thân để người có thể nổi lên trên mặt nước, dùng chân, tay làm mái chèo. Khi nổi được trên mặt nước, hít thở nhanh và sâu. Khi chìm xuống dưới nước, thở từ từ bằng mũi hoặc mồm.

### 5. Cách sống sót khi bị đuối nước ở vùng nước sâu

Sau đây là một số cách giúp kéo dài thời gian sống sót trên nước để chờ người đến cứu:



## NHỮNG LƯU Ý ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI TẮM BIỂN



Không tắm  
khi biển có sóng lớn



Không tắm khi  
sức khỏe không tốt



Tuyệt đối tuân thủ  
biển cảnh báo



Chọn phao/áo phao  
phù hợp



Khởi động trước khi  
xuống nước



Không nên  
bơi một mình, để phòng  
dòng chảy xa bờ



Không bơi, tắm gần  
nơi vách đá, cầu cảng,  
trụ cột



Lên bờ ngay khi thấy  
cơ thể mệt mỏi,  
chóng mặt, ớn lạnh,  
ngứa, đau bụng,...



Nên tắm biển trước 9h  
hoặc sau 15h,  
mang theo khăn tắm,  
kính bơi, kem chống nắng,  
mũ rộng vành