

Phụ lục 01
THẺ LỆ THI KIẾN THỨC, KỸ NĂNG PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC
DÀNH CHO TRẺ EM NĂM 2025

(Kèm theo Điều lệ số: /ĐL-TDTTVN ngày tháng năm 2025
của Cục Thể dục thể thao Việt Nam)

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Phổ biến và tạo thói quen tích cực học tập, thực hành về kiến thức, kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng cứu đuối an toàn cho trẻ em.
- Các đơn vị cử vận động viên tham dự thi kiến thức, kỹ năng PCĐN đúng nhóm tuổi, đối tượng; Trưởng đoàn chịu trách nhiệm về mọi mặt đối với các thành viên của đơn vị trong thời gian tham gia thi đấu.

II. NỘI DUNG THI

1. Thi kỹ năng mặc áo phao đúng cách thông qua trò chơi “Ai mặc áo phao nhanh nhất” (mỗi đơn vị được đăng ký 01 đội gồm 5 VĐV).
2. Thi kỹ năng nổi ngửa và tinh thần đồng đội thông qua trò chơi “Đua thuyền” (mỗi đơn vị được đăng ký 01 đội gồm 5 VĐV).
3. Thi kỹ năng cứu đuối gián tiếp từ trên bờ thông qua trò chơi “Cứu đuối trên bờ bằng phao” (mỗi đơn vị được đăng ký 01 đội gồm 5 VĐV).
4. Thi kỹ năng xuống nước cứu đuối gián tiếp thông qua trò chơi “Xuống nước cứu đuối gián tiếp” (mỗi đơn vị được đăng ký 01 đội gồm 02 VĐV)..
5. Thi kỹ năng nổi ngửa giỏi nhất thông qua trò chơi “Con sứa nào giỏi nhất” (tổ chức thi cá nhân, mỗi đơn vị được đăng ký 02 VĐV (mỗi nhóm tuổi I và II đăng ký 01 VĐV).
6. Thi tìm hiểu kiến thức về bơi an toàn, phòng chống đuối nước theo hình thức rung chuông vàng hoặc bốc thăm trả lời câu hỏi (theo bộ câu hỏi và tài liệu do Ban Tổ chức gửi kèm).

III. HƯỚNG DẪN CÁC KỸ NĂNG

1. Trò chơi “Ai mặc áo phao nhanh nhất”

a) Mục đích: Giúp các em biết mặc áo phao đúng cách; có ý thức mặc áo phao khi tham gia giao thông đường thủy, khi mưa giông bão lũ và khi bắt đầu tập bơi để phòng tránh tai nạn đuối nước.

b) Chuẩn bị: Áo phao có kích cỡ, số lượng phù hợp với tầm vóc người chơi.

c) Cách thức tổ chức

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký 01 đội gồm 05 VĐV (từ nhóm I đến nhóm V theo Điều lệ).

- Bước 2: Các đội xếp thành hàng ngang điểm danh từ 1 đến 5.

- Bước 3: Khi nghe hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 của mỗi đội mặc áo phao nhanh và đúng cách, mặc xong giơ cao một tay, tay kia vỗ vào vai

người số 2 để ra tín hiệu. Người số 2 tiếp tục mặc áo phao. Cứ lần lượt như vậy, người số 2 mặc áo nhanh và đúng cách, thực hiện xong giờ một tay và vỗ vai người số 3,... cho đến người cuối cùng của đội mình.

d) Luật chơi

- Đội nào mặc áo phao đúng cách và xong sớm thì đội đó chiến thắng bằng cách bấm giờ tính thời gian.

- Đội nào có người mặc áo phao chưa đúng cách hoặc phạm quy luật chơi thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.

- Trong trường hợp các đội có thời gian hoàn thành bằng nhau, số lỗi như nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng - thua.

2. Trò chơi “Đua thuyền”

a) Mục đích: Giúp các em rèn luyện kỹ năng nổi ngựa, bơi ngựa trong môi trường nước để nâng cao kỹ năng an toàn trong môi trường nước; đồng thời trò chơi này tập luyện tinh thần đồng đội.

b) Dụng cụ:

- Số lượng phao dài bằng số lượng VĐV của các đội tham gia.

- Bố trí làn bơi cho các đội.

c) Cách thức thực hiện

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký 01 đội gồm 05 VĐV (từ nhóm I đến nhóm V theo Điều lệ).

- Bước 2: Dùng phao dài cho từng người chơi, kẹp phao vào hai bên nách và nối vào nhau theo hàng dọc ở tư thế nổi ngựa.

- Bước 3: Dùng một bàn tay của người thứ hai bám vào giữa phao sau lưng của người thứ nhất và người tiếp theo tiếp tục thực hiện tương tự.

- Bước 4: Các đội dùng một bàn tay quạt nước và hai chân đạp chéo xuống đáy bể để di chuyển về đích (bên kia thành bể).

- Trong quá trình di chuyển cả đội phải giữ nguyên một hàng không được tách đội (trong trường hợp bạn bị tách rời, các thành viên nổi lại mới được tiếp tục di chuyển).

d) Luật chơi:

- Đội nào về đích trước đội đó thắng bằng cách bấm giờ tính thời gian đội bơi hết chiều dài bể bơi

- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.

- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội bốc thăm để phân đội thắng – thua.

3. Trò chơi “Cứu đuối trên bờ bằng phao”

a) Mục đích

- Giúp các em rèn luyện kỹ năng cứu đuối an toàn từ trên bờ bằng cách sử dụng phao (hoặc các vật nổi khác). Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.

- Trò chơi này truyền tải cho các em thông điệp: *“Trẻ em dưới 18 tuổi, dù biết bơi rất giỏi cũng không xuống nước cứu đuối trực tiếp mà chỉ nên cứu đuối gián tiếp từ trên bờ hoặc cứu đuối gián tiếp ở dưới nước”*.

b) Chuẩn bị

- Phao cứu hộ (phao tròn).
- Cọc ném phao đặt dưới bể cách thành bể 03-04m (cọc ném phao tượng trưng cho người bị đuối nước).

c) Cách thức thực hiện

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký 01 đội gồm 05 VĐV (từ nhóm I đến nhóm V theo Điều lệ).

- Bước 2: 05 VĐV của mỗi đội cầm phao cứu hộ đứng thành hàng dọc ở thành bể, mặt hướng về phía cọc đặt dưới bể (theo thứ tự từ 1 đến 5).

- Bước 3: Nhiệm vụ của mỗi thành viên đứng trước vạch mốc, ném phao vào cọc.

- Bước 4: Khi có còi hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 ném phao vào cọc rồi đi vòng về đứng sau bạn số 5. Tiếp theo người số 2 ném phao vào cọc rồi đi vòng về đứng sau bạn số 1. Cứ lần lượt như thế, các thành viên của các đội thực hiện ném phao vào cọc trong khoảng thời gian 5 phút.

d) Luật chơi

- Đội nào ném được nhiều phao vào cọc nhất thì đội đó chiến thắng bằng cách tính điểm (cứ mỗi phao được ném vào cọc thì tính 01 điểm).

- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.

- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng - thua.

4. Trò chơi “Xuống nước cứu đuối gián tiếp”

a) Mục đích

- Giúp các em rèn luyện kỹ năng cứu đuối an toàn gián tiếp dưới nước. Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.

- Để tránh tình trạng ôm bắm dưới nước dẫn đến đuối nước tập thể, trò chơi này truyền tải cho các em thông điệp: *“Trẻ em dưới 18 tuổi, dù biết bơi rất giỏi cũng không xuống nước cứu đuối trực tiếp mà chỉ nên cứu đuối gián tiếp từ trên bờ hoặc cứu đuối gián tiếp ở dưới nước”*.

b) Chuẩn bị

- Người cứu đuối mặc áo phao, tay cầm vật nổi (người số 1).
- Người bị đuối nước ở giữa bể tại vị trí quy định của Ban Tổ chức (người số 2).

c) Cách thức thực hiện

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký 01 đội gồm 02 VĐV (nhóm IV-V)

- Bước 2: Khi có còi hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 mặc áo phao đúng cách, cầm phao nhảy xuống nước bơi ra cứu đuối.

- Bước 3: Nhiệm vụ của người số 1 bơi về phía nạn nhân để đưa cho nạn nhân vật nổi.

Bước 4: Người số 2 bám tay vào vật nổi, người số 1 kéo người số 2 bơi về đích.

d) Luật chơi

- Đội nào bơi về đích trước là thắng cuộc.

- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.

- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng – thua.

5. Trò chơi “Con sứa nào giỏi nhất”

a) Mục đích: Trò chơi này giúp các em rèn luyện kỹ năng làm quen với nước, kỹ năng nổi và thăng bằng trên mặt nước để nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước. Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.

b) Chuẩn bị: Các VĐV thi đứng nước vào làn bơi, cách thành bể 2-3 m, mặt hướng về trọng tài.

c) Cách thức thực hiện

Tổ chức thi cá nhân theo từng nhóm tuổi.

- Mỗi đơn vị đăng ký 02 VĐV thuộc nhóm I-II, mỗi nhóm đăng ký 01 VĐV dự thi).

- Trọng tài hô chuẩn bị, tất cả VĐV dự thi hít 1 hơi dài. Sau đó Trọng tài thổi còi thì tất cả VĐV nổi ngửa theo hình sao trong nước.

d) Luật chơi: Người chơi phải duỗi tay, chân và thân người nổi ở tư thế hình sao, tuyệt đối không đập chân hoặc quạt tay. Độ nổi được tính từ khi trọng tài thổi còi cho đến khi VĐV dừng lại hết nổi chân chạm đất.

- VĐV nào nổi lâu hơn người đó sẽ thắng theo thứ tự xếp hạng.

- Trong trường hợp quá 15 phút vẫn còn nhiều VĐV thì trọng tài cho dừng và công nhận các VĐV nổi ngửa từ 15 phút trở lên được nhận giải Nhất./.