



ข้อแนะนำแนวปฏิบัติ:
ความปลอดภัยทางน้ำ

Water Safety
Quick Guide:



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Division of Injury Prevention, Department of Disease Control,
Ministry of Public Health, Thailand

ข้อแนะนำแนวปฏิบัติ: ความปลอดภัยทางน้ำ (Quick Guide: Water Safety)

ISBN (e-book) 978-616-11-4992-5

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

แพทย์หญิงศิริรัตน์ สุวรรณฤทธิ์

ผู้อำนวยการกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

สัมพันธ์ เอกเฉลิมเกียรติ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

สุชาติดา เกิดมงคลการ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

ออกแบบปก

นางสาวฐิติมา ชันธสิน

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

© กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

© Division of Injury Prevention, Department of Disease Control,
Ministry of Public Health, Thailand

สงวนลิขสิทธิ์ งานชิ้นนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ภายใต้การได้รับอนุญาตจาก
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้การนำไปใช้จะต้อง
มีลักษณะที่ไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์

การเขียนอ้างอิง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค. ข้อแนะนำแนวปฏิบัติ: ความปลอดภัยทางน้ำ
(Quick Guide: Water Safety). กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี,
ประเทศไทย; 2565.

จัดทำและเผยแพร่

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 3953 <https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

จำนวน 61 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2564 หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book)

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤศจิกายน 2565 หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book)



จากข้อมูลการจมน้ำที่ผ่านมา จะพบว่าสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการจมน้ำ คือ การขาดความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ หลายเหตุการณ์เกิดขึ้นจากการลงไปเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยไปหรือแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย หลายครั้งเกิดจากการพลัดตกลงไปในแหล่งน้ำ บางเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ไม่น่าเกิดขึ้น เช่น จมน้ำในกระตักน้ำ ใส่เสื้อชูชีพแล้วจมน้ำ จมน้ำเพราะเจอ Rip current แต่ไม่รู้วิธีเอาชีวิตรอด นอกจากนั้นบ่อยครั้งที่พบการจมน้ำเป็นกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเพราะเกิดจากการลงน้ำไปช่วยคนตกน้ำโดยที่ไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง ดังนั้นการสอนให้รู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ การเอาชีวิตรอดในน้ำ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง และการปฐมพยาบาล จะช่วยลดอุบัติเหตุการจมน้ำลงได้

อย่างไรก็ตามที่ผ่านมาเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนการสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ มักจะกระจัดกระจายอยู่ในที่ต่างๆ จึงอาจไม่สะดวกต่อการใช้งาน ดังนั้นเพื่อเป็นคู่มือในการช่วยผู้สอนในการสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยหนังสือเล่มนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคู่มือการสอนอย่างง่ายเรื่อง How to stay SAFE ของ Royal Life Saving Society, UK ซึ่งมีเนื้อหาและรูปแบบที่เข้าใจง่าย จึงได้แปลเนื้อหาบางส่วนที่เห็นว่าเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย และนำมาใช้ประกอบกับเนื้อหาที่มีอยู่ของประเทศไทย และจัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้

ผู้จัดทำ



ขอขอบคุณเนื้อหาบางส่วนจาก Royal Life Saving Society ประเทศอังกฤษ และหน่วยงานต่างๆ เช่น สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช กรมทรัพยากรธรณี โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน (โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว) ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

เนื่องจากภาพหลายภาพที่ใช้ประกอบในหนังสือเล่มนี้มาจากอินเทอร์เน็ต ผู้จัดทำจึงขออนุญาตนำภาพต่างๆ เหล่านี้มาใช้ประกอบในหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้แก่ผู้ที่เข้ามาศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ผู้จัดทำ



	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 ความเสี่ยงในแหล่งน้ำต่างๆ	3
➤ แหล่งน้ำในบ้านหรือรอบบ้าน	3
➤ สระว่ายน้ำ/สวนน้ำ	5
➤ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ	6
➤ คลอง	8
➤ แม่น้ำ	10
➤ บึง/ทะเลสาบ	12
➤ ชายหาด	14
บทที่ 3 ทำอย่างไรให้ปลอดภัย (SAFE)	16
➤ SPOT	17
▪ ตัวอย่างคำตอบจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ	17
➤ ADVICE	18
▪ ตัวอย่างสัญลักษณ์ต่างๆ	18
▪ ตัวอย่างคำตอบกฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน	20
▪ กฎความปลอดภัยทั่วไปและเหตุผลการปฏิบัติตาม	21
▪ เสื้อชูชีพ/เสื้อชูชีพตัว	26
▪ Rip Current	28
▪ คลื่นสึนามิ (Tsunami)	31
▪ แมงกะพรุน	37



	หน้า
➤ FRIEND	42
▪ เหตุผลการห้ามน้ำคนเดียว และควรนำอุปกรณ์ ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย	42
➤ EMERGENCY	44
▪ การเอาชีวิตรอดในน้ำ	44
▪ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	46
▪ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ	47
บทที่ 4 คู่มือการสอน	49
➤ จุดมุ่งหมาย	49
➤ ระยะเวลาการเรียนการสอน	49
➤ จำนวนครูผู้สอนและผู้เรียน	49
➤ หน่วยการเรียนรู้	50
➤ แผนการสอนรายชั่วโมง	51
➤ ขั้นตอนการสอน	52
บทที่ 5 การประเมินผล	57
แบบประเมินผล	58





ความรุนแรงจากการจมน้ำ?

- คนไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 3,000 คน
- การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 1 ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี
- แต่ละปี มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีจมน้ำเสียชีวิตกว่า 800 คน
- อัตราป่วยตายจากการตกน้ำ จมน้ำ ของเด็ก คือ ร้อยละ 27.5

ใคร?

- ทุกกลุ่มอายุ เพศชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าเพศหญิง 3 เท่า
- กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เด็กชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าเด็กหญิง 2 เท่า
- ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีพบว่า กลุ่มเด็กอายุ 5 - 9 ปี มีสัดส่วนการเสียชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และกลุ่มเด็กอายุ 10 - 14 ปี ตามลำดับ

เมื่อไร?

- ช่วงหน้าร้อนและปิดเทอม (เดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม) เป็นช่วงที่พบเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงสุด รองลงไปคือช่วงเดือนตุลาคม
- วันที่เกิดเหตุมากที่สุดคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์
- ช่วงเวลาที่เกิดเหตุมากที่สุด คือ 15.00 - 17.59 น.

ที่ไหน?

- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กสูงที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ
- แหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงที่สุด คือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ บ่อขุดเพื่อการเกษตรยังคงเป็นแหล่งน้ำที่พบการจมน้ำสูงสุด

อย่างไร?

การจมน้ำ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น

- การลื่นพลัดตกลงไปในน้ำ
- ขณะว่ายน้ำ/เล่นน้ำ/ทำกิจกรรมทางน้ำ/ประกอบอาชีพ
- ช่วยคนหรือสัตว์ที่ตกน้ำ จมน้ำ โดยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง
- ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์/มีโรคประจำตัว/ใช้ยา

ทำไม?

- ไม่มีความรู้เรื่องกฎความปลอดภัยทางน้ำ และมาตรการป้องกัน
- ไม่คำนึงถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ความลึก ความเย็น วัตถุใต้น้ำ คลื่นใต้น้ำ สัตว์มีพิษ
- ไม่รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกลงไปน้ำ
- ไม่รู้วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง
- ไม่รู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง



บทที่ 2 ความเสี่ยงในแหล่งน้ำต่างๆ

แหล่งน้ำในบ้านหรือรอบบ้าน

- แหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน
 - ถังน้ำ/ถังสี
 - กระจดน้ำ
 - กะละมัง
 - อ่างอาบน้ำ
 - โถงขนาดเล็ก
- แหล่งน้ำเสี่ยงรอบบ้าน
 - แอ่งน้ำ/ร่องน้ำ
 - บ่อน้ำ
 - แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน
 - สระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่

ข้อควรคำนึง

ความปลอดภัยของเด็กขึ้นอยู่กับตัวท่าน

- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ (เด็กต้องอยู่ในระยะมองเห็น และคว่ำถึงหรือเข้าถึง)
- ไม่วางของเล่นไว้ในภาชนะใส่น้ำหรือสระว่ายน้ำหรือสระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่
- เทน้ำทิ้งจากภาชนะใส่น้ำหลังใช้งาน
- ฝักรวมหลุม/บ่อที่อยู่ในบริเวณบ้าน
- ไม่ปล่อยให้เด็กไปเล่นน้ำกันเองตามลำพัง

แหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน



ถังน้ำ/ถังสี



กระติกน้ำ



โอ่งขนาดเล็ก



กะละมัง



อ่างอาบน้ำเด็ก

แหล่งน้ำเสี่ยงรอบบ้าน



แอ่งน้ำ



ร่องน้ำ



บ่อน้ำ



สระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่

สระว่ายน้ำ/สวนน้ำ

จุดเสี่ยง

- ความลึกของน้ำ
- เครื่องเล่นต่างๆ เช่น สไลด์เดอร์ สปริงบอร์ด
- สะตือสระ น้ำวน และกระแสน้ำ (ถ้ามี)
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)

ความลึก

- แต่ละบริเวณของสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ มีความลึกไม่เท่ากัน ควรสังเกตป้ายบอกระดับน้ำ
- กรณีที่ไม่มีป้ายบอกระดับน้ำ ควรตรวจสอบหรือสอบถามระดับน้ำ และใช้ความระมัดระวังขณะลงเล่นน้ำ

เครื่องเล่นต่างๆ เช่น สไลด์เดอร์ สปริงบอร์ด

- อย่าเล่นน้ำบริเวณใต้หรือใกล้เคียงสปริงบอร์ด เพราะคนที่กระโดดลงมาจากสปริงบอร์ด อาจจะกระแทกโดนได้
- กรณีเล่นสไลด์เดอร์ เมื่อเลื่อนลงมาจนถึงจุดด้านล่าง ให้รีบออกไปจากบริเวณนั้น เพราะคนที่ลงมาหลังลงมา อาจจะกระแทกโดนได้

ข้อควรคำนึง

- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เด็กต้องอยู่ในสายตาดูตลอดเวลา และไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ
- ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสระว่ายน้ำ/สวนน้ำ และข้อแนะนำของเจ้าหน้าที่
- ปฏิบัติตามข้อแนะนำของเครื่องเล่นแต่ละชนิด และใช้ความระมัดระวังในการเล่น





แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ

จุดเสี่ยง

- ขอบบ่อมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น
- ขอบบ่อมีความชันมาก
- ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ
- โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)

ขอบบ่อมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น

อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ขอบบ่อ เพราะขอบบ่อมักมีวัสดุ/ต้นไม้/ต้นหญ้าปกคลุม ทำให้มองไม่เห็นแนวขอบบ่อชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปใต้น้ำได้

ขอบบ่อมีความชันมาก

แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร หรือบ่อน้ำ หรืออ่างกักเก็บน้ำบางแห่ง มีผนังชันมาก ทำให้เมื่อพลัดตกลงไปในน้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเองได้ จนทำให้หมดแรงและจมน้ำในที่สุด

ความลึกของแหล่งน้ำ

แต่ละบริเวณของแหล่งน้ำมีความลึกไม่เท่ากัน กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง และตรวจสอบระดับน้ำก่อนลงน้ำ โดยการหาไม้ยาวๆ คล้ำทางไปเรื่อยๆ เพื่อวัดระดับน้ำเป็นระยะๆ ขณะที่ก้าวไปข้างหน้าช้าๆ

อุณหภูมิ กระแสน้ำ และวัสดุใต้น้ำ

บริเวณผิวน้ำและใต้น้ำ มีอุณหภูมิแตกต่างกัน ซึ่งใต้น้ำจะมีอุณหภูมิต่ำกว่าบนผิวน้ำ รวมทั้งแหล่งน้ำแต่ละแห่งมีกระแสน้ำใต้น้ำแตกต่างกัน และอาจมีโคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งอาจไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จึงไม่ควรลงไปใต้น้ำในแหล่งน้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย

กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)

กรณีแหล่งน้ำนั้น มีกิจกรรมทางน้ำ (เช่น เรือแคนู เรือคายัค บานาน่าโบ๊ท เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว) ไม่ควรลงไปในพื้นที่บริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

ข้อควรคำนึง

- กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมก่อนลงน้ำ และนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งนี้อาจพกมีดหรือวัสดุอื่นที่สามารถนำมาใช้ตัดวัสดุที่อยู่ใต้น้ำในกรณีที่มีวัสดุพันขาหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น ถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และมีกิจกรรมทางน้ำต่างๆ ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ





คลอง

จุดเสี่ยง

- บริเวณริมฝั่งคลอง อาจมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น
- บริเวณผนังฝั่งคลอง มีความชันและลื่น
- ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ
- โคลน วัชพืช หรือวัสดุใต้น้ำ
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)
- การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือขนส่งสินค้า เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว
- สะพานข้ามคลอง ทำน้ำ

บริเวณริมฝั่งคลอง อาจมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น

อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมคลอง เพราะบริเวณริมฝั่งคลองอาจมีวัสดุ/ต้นไม้ปิดบังอยู่ ทำให้มองไม่เห็นแนวริมฝั่งคลองชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปใต้น้ำได้

บริเวณผนังฝั่งคลอง มีความชันและลื่น

บริเวณผนังฝั่งคลอง จะมีลักษณะเป็นแนวกำแพง ซึ่งมีความชันและลื่น หากพลัดตกลงไปใต้น้ำแล้ว จะไม่สามารถขึ้นมาเองได้

ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ และวัสดุใต้น้ำ

คลองแต่ละแห่งจะมีความลึกค่อนข้างมาก และในแต่ละบริเวณก็มีระดับความลึกไม่เท่ากัน ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งอาจไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จึงไม่ควรลงไปใต้น้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย

การจราจรทางน้ำ

ไม่ควรลงไปใต้น้ำบริเวณที่มีการจราจรทางน้ำ/สัญจรทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำส่วนใหญ่ จะมีเครื่องยนต์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

ข้อควรคำนึง

- กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมก่อนลงน้ำ และนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งนี้อาจพกมีดหรือวัสดุอื่นที่สามารถนำมาใช้ตัดวัสดุที่อยู่ใต้น้ำในกรณีที่มีวัสดุพันขาหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น ถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และมีกิจกรรมทางน้ำต่างๆ (เช่น เรือถีบ เรือแคนู เรือคายัค) ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ



แม่น้ำ

จุดเสี่ยง

- ริมแม่น้ำมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น
- ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ
- โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)
- การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือขนส่งสินค้า เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว

ริมแม่น้ำมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น

อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมแม่น้ำ เพราะบริเวณริมแม่น้ำอาจมีวัสดุ/ต้นไม้ปิดบังอยู่ ทำให้มองไม่เห็นแนวริมแม่น้ำอย่างชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปใต้น้ำได้

ความลึก อุณหภูมิ กระแสน้ำ และวัสดุใต้น้ำ

ระดับความสูงของน้ำในแม่น้ำมีความไม่แน่นอน ขึ้นกับฤดูต่างๆ และในแต่ละบริเวณก็มีระดับความลึกไม่เท่ากัน

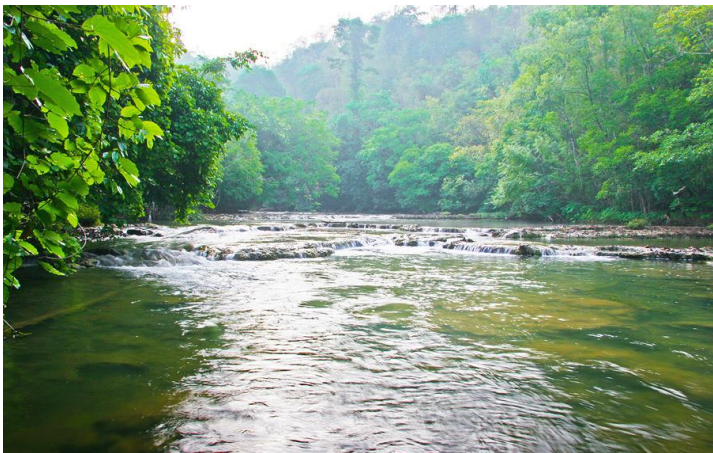
ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิก่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งอาจไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จึงไม่ควรลงไปใต้น้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย

การจราจรทางน้ำ

ไม่ควรลงไปใต้น้ำบริเวณที่มีการจราจรทางน้ำ/สัญจรทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำส่วนใหญ่ จะมีเครื่องยนต์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

ข้อควรคำนึง

- กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมก่อนลงน้ำ และนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งนี้อาจพกมีดหรือวัสดุอื่นที่สามารถนำมาใช้ตัดวัสดุที่อยู่ใต้น้ำในกรณีที่มีวัสดุพันขาหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น ถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และมีกิจกรรมทางน้ำต่างๆ (เช่น เรือถีบ เรือแคนู เรือคายัค บานาน่าโบ๊ท) ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ



บึง/ทะเลสาบ

จุดเสี่ยง

- ริมบึง/ริมทะเลสาบ มองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น
- ความลึกของแหล่งน้ำ
- อุณหภูมิ กระแสน้ำ
- โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)

ริมบึง/ริมทะเลสาบมองเห็นไม่ชัดเจน และลื่น

อย่าเดินหรือวิ่งเล่นใกล้ริมบึง/ทะเลสาบ เพราะริมบึง/ทะเลสาบ มักมีวัสดุ/ต้นไม้/ต้นหญ้าปกคลุม ทำให้มองไม่เห็นแนวขอบที่ชัดเจน และอาจพลัดตกหรือลื่นลงไปใต้น้ำได้

ความลึกของแหล่งน้ำ

แต่ละบริเวณของแหล่งน้ำมีความลึกไม่เท่ากัน กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง และตรวจสอบระดับน้ำก่อนลงน้ำ โดยการหาไม้ยาวๆ คลำทางไปเรื่อยๆ เพื่อวัดระดับน้ำเป็นระยะๆ ขณะที่ก้าวไปข้างหน้าช้าๆ

อุณหภูมิ กระแสน้ำ และวัสดุใต้น้ำ

ใต้น้ำอาจมีกระแสน้ำแรง แหล่งน้ำวน และมีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ รวมทั้งมีโคลน วัชพืช หรือวัสดุอยู่ใต้น้ำ ซึ่งอาจไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จึงไม่ควรลงไปใต้น้ำที่ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคย

กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)

กรณีแหล่งน้ำนั้น มีกิจกรรมทางน้ำ (เช่น เรือแคนู เรือคายัค บานาน่าโบ๊ท เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว) ไม่ควรลงไปในพื้นที่บริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

ข้อควรคำนึง

- กรณีจำเป็นต้องลงน้ำ ควรใช้ความระมัดระวัง เตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมก่อนลงน้ำ และนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งนี้อาจพกมีดหรือวัสดุอื่นที่สามารถนำมาใช้ตัดวัสดุที่อยู่ที่น้ำในกรณีที่มีวัสดุพันขาหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น ถูกจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และมีกิจกรรมทางน้ำต่างๆ ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ





ชายหาด

จุดเสี่ยง

- ความลึก/ระดับน้ำ
- คลื่น กระแสน้ำ และ Rip Current รวมทั้ง Tsunami
- อุณหภูมิ ก้อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ
- โขดหินที่อยู่บริเวณชายหาด
- สัตว์ในทะเล เช่น แมงกะพรุน
- กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ/การจราจรทางน้ำ เช่น เจ็ทสกี บานาน่าโบ๊ท สปีดโบ๊ท เรือข้ามฟาก เรือท่องเที่ยว เรือหาปลา

ความลึก/ระดับน้ำ

แต่ละบริเวณของชายหาดมีความลึกไม่เท่ากัน และระดับน้ำอาจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงควรใช้ความระมัดระวัง และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

คลื่น กระแสน้ำ และ Rip Current รวมทั้ง Tsunami

ในแต่ละช่วงของปี บริเวณชายหาดจะมีคลื่นหรือกระแสน้ำที่แตกต่างกัน ซึ่งบางช่วงมีความรุนแรงมาก ไม่เหมาะสมกับการลงเล่นน้ำ ดังนั้นจึงควรศึกษาและสอบถามข้อมูลก่อนลงเล่นน้ำ รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่/ป้ายเตือน/สัญลักษณ์อย่างเคร่งครัด

ชายหาดบางแห่งอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิด Rip Current หรือ Tsunami จึงควรศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้เกิดความปลอดภัยก่อนลงเล่นน้ำ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่/ป้ายเตือน/สัญลักษณ์อย่างเคร่งครัด

สัตว์ในทะเล

ชายหาดบางแห่งอาจมีความเสี่ยงต่อการพบสัตว์มีพิษ (เช่น แมงกะพรุน) จึงควรศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและรักษา ก่อนลงเล่นน้ำ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่/ป้ายเตือน/สัญลักษณ์อย่างเคร่งครัด

อุณหภูมิก่อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ และโขดหินที่อยู่บริเวณชายหาด
 ในน้ำจะมีอุณหภูมิต่ำกว่าบนผิวดิน และมีก้อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ หากลงเล่นน้ำ ควรเตรียมความพร้อมของร่างกายและใช้ความระมัดระวัง เพราะอาจเป็นตะคริว หรือถูกก้อนหินใต้น้ำบาดขา หรือวัสดุใต้น้ำพันขา

โขดหินที่อยู่บริเวณชายหาดมีความลื่น อย่าปีนขึ้นไปเล่น เพราะอาจพลัดตกลงไปในน้ำได้

กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ/การจราจรทางน้ำ

ไม่ควรลงไปในพื้นที่บริเวณที่มีกิจกรรมทางน้ำ/การจราจรทางน้ำ เพราะพาหนะทางน้ำส่วนใหญ่จะมีเครื่องยนต์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อคนที่อยู่ในน้ำได้

ข้อควรคำนึง

- เรียนรู้กฎความปลอดภัยต่างๆ และปฏิบัติตาม
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ หรือป้ายเตือน หรือสัญลักษณ์ อย่างเคร่งครัด
- ลงเล่นน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้
- ใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว หรือนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น มีกิจกรรมหรือการจราจรทางน้ำ ควรจัดให้มีบริเวณเล่นน้ำที่แยกกันชัดเจนออกจากบริเวณที่มีกิจกรรมหรือการจราจรทางน้ำ
- กรณีที่แหล่งน้ำนั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิด Rip Current หรือ Tsunami หรือพบแมงกะพรุนพิษ ควรจัดให้มีสัญลักษณ์/ป้ายคำแนะนำ/อุปกรณ์ช่วยเหลือไว้บริเวณชายหาด เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถปฏิบัติตามได้





ทำอย่างไรให้ปลอดภัย (SAFE)

SPOT

- เรียนรู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ

ADVICE

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และป้ายสัญลักษณ์
- เรียนรู้กฎความปลอดภัยและมาตรการป้องกัน

FRIEND

- ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองหรือเพื่อนเสมอ
- ถ้าจะไปเล่นน้ำ ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ

EMERGENCY


- เรียนรู้ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ, การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาล

SPOT (จุดเสี่ยง: เรียนรู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ)

ตัวอย่างคำตอบจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ

(รายละเอียดจุดเสี่ยงดังเนื้อหาในบทที่ 2)

แหล่งน้ำ	คำตอบ:
ในบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ถังน้ำ ถังสี กระจกน้ำ ▪ กะละมัง/อ่างอาบน้ำ/โถงขนาดเล็ก
รอบบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> ▪ แอ่งน้ำ/ร่องน้ำ บ่อน้ำ แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน ▪ สระว่ายน้ำพลาสติก/สระว่ายน้ำเคลื่อนที่/สระว่ายน้ำ
สระว่ายน้ำ/ สวนน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ความลึก สะดือสระ น้ำวน และกระแสน้ำ (ถ้ามี) ▪ เครื่องเล่นต่างๆ เช่น สไลด์เดอร์ สปริงบอร์ด ▪ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ (ถ้ามี)
แหล่งน้ำเพื่อ การเกษตร อ่างกักเก็บน้ำ คลอง แม่น้ำ บึง ทะเลสาบ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ขอบบ่อ/ริมบึง/ริมคลอง/ริมแม่น้ำ (มีวัสดุ/ต้นไม้/ ต้นหญ้าปกคลุม ลื่น และชัน) ▪ ความลึก อุณหภูมิ และกระแสน้ำ ▪ โคลน วัชพืช ก้อนหิน หรือวัสดุใต้น้ำ ▪ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ เช่น ล่องแก่ง เรือแคนู เรือคายัค เจ็ทสกี บานาน่าโบ๊ท ▪ การจราจรทางน้ำ เช่น เรือพาย เรือหางยาว เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว เรือข้ามฟาก เรือขนส่งสินค้า
ชายหาด	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ความลึก ระดับน้ำ อุณหภูมิ กระแสน้ำ และคลื่น ▪ Rip Current และ Tsunami ▪ ทราบจุด ก้อนหินหรือวัสดุใต้น้ำ โขดหินบริเวณชายหาด ▪ สัตว์ในทะเล เช่น แมงกะพรุน ▪ กิจกรรมบริเวณแหล่งน้ำ เช่น เจ็ทสกี บานาน่าโบ๊ท ▪ การจราจรทางน้ำ เช่น สปีดโบ๊ท เรือข้ามฟาก เรือหาปลา เรือท่องเที่ยว

 **ADVICE** (คำแนะนำ: ปฏิบัติตามคำแนะนำ-ป้ายสัญลักษณ์ และเรียนรู้กฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน)

❖ ตัวอย่างสัญลักษณ์ต่างๆ



ควรสวมเสื้อชูชีพ



ระวัง! น้ำลึก



อันตราย!
บริเวณเล่นสกีน้ำ



อันตราย!
บริเวณเรือแล่นผ่าน



ระวังแมงกะพรุน



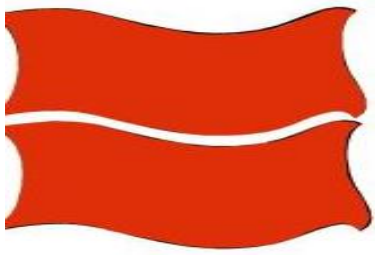
พื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นยักษ์
(Tsunami)



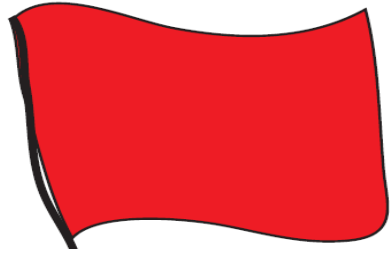
ห้ามว่ายน้ำ



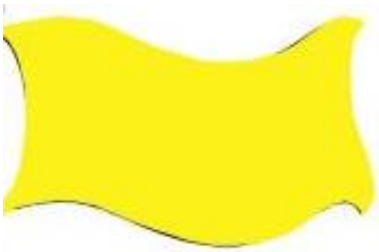
ห้ามดำน้ำ



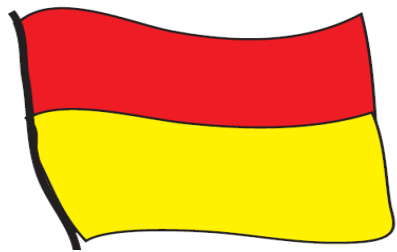
อันตรายมาก ห้ามเล่นน้ำเด็ดขาด



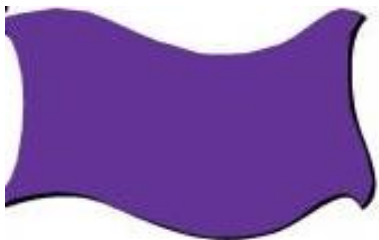
อันตราย ห้ามเล่นน้ำ



เล่นน้ำด้วยความระมัดระวัง



บริเวณนี้มีเจ้าหน้าที่ Lifeguard
สามารถเล่นน้ำได้



ระวัง! สัตว์ทะเล
(แมงกะพรุน ปลากระเบน อื่นๆ)



ระหว่างธงนี้ เป็นบริเวณสำหรับ
กีฬาทางน้ำ

❖ ตัวอย่างคำตอบบทความความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน

แหล่งน้ำ	คำตอบ:
ในบ้าน/ รอบบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เทน้ำทิ้ง ปิดฝาลังน้ำ ▪ อย่าเดินใกล้แหล่งน้ำ (เพราะอาจลื่นตกลงไป) ▪ อย่าเก็บของที่อยู่ในน้ำ อย่าก้ม/ชะโงกลงไปดูในน้ำ
สระว่ายน้ำ/ สวนน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ และคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ ▪ ใส่ชุดที่เหมาะสมตามข้อกำหนดของสถานที่ (ชุดว่ายน้ำ หมวกว่ายน้ำ ฯลฯ) ▪ ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองอยู่ด้วยเสมอ ▪ เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ดูแล
แหล่งน้ำเพื่อ การเกษตร/ อ่างกักเก็บน้ำ คลอง แม่น้ำ บึง ทะเลสาบ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ปฏิบัติตามป้ายหรือสัญลักษณ์เตือนต่างๆ ▪ ไม่เดินใกล้แหล่งน้ำ (เพราะอาจลื่นตกลงไป) ▪ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองอยู่ด้วยเสมอ ▪ ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ ▪ กรณีที่ต้องลงน้ำ ควรนำอุปกรณ์ช่วยลอยน้ำติดตัวไปด้วยเสมอ
ชายหาด	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และป้ายหรือสัญลักษณ์เตือนต่างๆ ▪ เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ดูแล ▪ ใส่เสื้อชูชีพขณะลงเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ▪ ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง ▪ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองอยู่ด้วยเสมอ ▪ ไม่ว่ายน้ำ/เล่นน้ำเวลากลางคืนหรือเวลาฝนตกฟ้าคะนอง ▪ ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ ▪ ไม่ใส่กางเกงยีนส์/กางเกงขายาว ลงเล่นน้ำ

❖ กฎความปลอดภัยทั่วไปและเหตุผลการปฏิบัติตาม

(ที่มา: หนังสือหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน ตอนที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1)

- 1) ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้อื่นรู้ว่า เราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด

เหตุผล ระบบจับคู่หรือ Buddy System เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีมาก คือ ลงเล่นน้ำเป็นคู่ หากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นตรงจุดไหนให้รายละเอียดได้ แม้คู่หูจะไม่ลงน้ำก็รู้ว่าใครลงน้ำหรือว่ายน้ำอยู่ตรงไหน

- 2) ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) คอยดูแล

เหตุผล การลงว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในพื้นที่ที่จัดให้ว่ายน้ำและมีเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) ดูแล ย่อมมีความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือ ไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือต่อไม้ได้น้ำ ที่อาจเป็นอันตรายต่อเรา หากเกิดอุบัติเหตุใดๆ เจ้าหน้าที่ก็สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้

- 3) ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง

เหตุผล การว่ายน้ำ หากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกลๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่ง เมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายกลับเข้าฝั่ง ซึ่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายออกไป

- 4) ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน

เหตุผล ตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม งูทะเล จึงอาจเกิดอันตรายจากสัตว์เหล่านี้ได้ และในช่วงใกล้ค่ำ หากเกิดเหตุการณ์จะให้ความช่วยเหลือได้ยากเพราะมองไม่ค่อยเห็น และความมืดทำให้เราไม่เห็นสัตว์ที่จะเข้ามาทำอันตรายเราด้วย

- 5) ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
เหตุผล ในสภาวะย่น้ำมักมีสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ที่สูงกว่าสภาวะย่น้ำก็ไม่น่าจะมีอันตรายจากฟ้าผ่า แต่หากเป็นในแหล่งน้ำกว้างๆ การที่เราลอยอยู่ในน้ำ อาจจะเป็นจุดที่สูงกว่าผิวน้ำอื่นๆ ซึ่งฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้ นอกจากนั้น ความเย็นอาจทำให้เราเป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด
- 6) ไม่สวมใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อย แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกาข้อมือ
เหตุผล เมื่อเราอยู่ในน้ำ ร่างกายของเราจะหมุนไปได้ทุกด้าน เครื่องประดับเหล่านี้ เมื่อถูกน้ำจะลื่น หลวม แกว่ง ไปได้รอบทิศทางตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจจะหลุดหล่นโดยไม่รู้ตัว และอาจสูญหายได้ โดยอาจมีผู้เก็บได้แล้วไม่ส่งคืน ยากแก่การค้นหา และเครื่องประดับเหล่านี้ส่วนใหญ่จะแข็ง มีความคมในตัว อาจจะทำให้เกิดบาดแผลแก่ตนเองหรือผู้อื่นได้
- 7) ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
เหตุผล น้ำใสม่ที่มองดูว่าลึก อาจตื้นก็ได้ ยิ่งน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ รวมทั้งหากเป็นบริเวณน้ำตื้น ถ้ากระโดดลงไปอาจทำให้ขาหักได้ ส่วนบริเวณน้ำลึกถ้าว่ายน้ำยังไม่เป็นอาจมนน้ำได้
- 8) ห้ามวิ่ง เล่นผลัดกัน ชกกันในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ แหล่งน้ำ หรือวิ่งกระโดดลงน้ำ
เหตุผล เนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ แหล่งน้ำอาจจะเปียกน้ำและลื่น จึงอาจเกิดการลื่นและพลัดตกลงน้ำได้ การวิ่งและกระโดดลงน้ำ อาจจะทำให้ ล้ม ไปกระทบกระแทกหรือหล่นลงไปโดนคนหรือวัสดุที่อยู่ในน้ำ ซึ่งแรงกระแทกจะรุนแรงมาก
- 9) ห้ามเล่นหรือแก่งลงน้ำ ไม่อนุญาตให้ฝึกดำน้ำทวนหรือดำน้ำแข่งกัน
เหตุผล การแก่งลงน้ำ ฝึกดำน้ำทวน แข่งดำน้ำ ล้วนมีอันตรายต่อผู้เล่น เพราะเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) จะคอยสังเกตและให้ความช่วยเหลือคนลงน้ำ หากมีการล้อเล่นบ่อยๆ จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความไม่แน่ใจ อาจทำให้ปฏิบัติงานผิดพลาดหรือบกพร่องได้

- 10) ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมา ยา อดนอน อ่อนเพลีย
เหตุผล สุรา ยา การอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำ เสียชีวิตมากที่สุดสาเหตุหนึ่ง รวมทั้งไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะทำให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือต้องเสียชีวิตไปด้วย
- 11) ทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที และไม่ควรรทานอาหารในขณะที่ว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ
เหตุผล เพื่อให้อาหารที่ทานเข้าไปได้ย่อยไปแล้วส่วนหนึ่ง จะได้ไม่เกิดการสำลักหรืออาเจียน
- 12) เตรียมชุดที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ
เหตุผล เวลาไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำต้องใช้ชุดว่ายน้ำ เวลาไปเที่ยวทะเลหรือน้ำตกละต้องเตรียมชุดไปเล่นน้ำที่เหมาะสม ไม่ควรใส่กางเกงขายาว เพราะทั้งหนัก เกะกะ เนื้อผ้าแข็ง ยิงกางเกงยีนส์ยิ่งอันตรายมาก
- 13) เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา แม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
เหตุผล ไม่ว่าน้ำจะตื้นหรือลึก คนเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ รวมทั้งคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นหรือเพิ่งเริ่มหัดหรือว่ายน้ำเป็นใหม่ๆ ล้วนแต่อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ ดังนั้นหากยังว่ายน้ำไม่แข็ง แม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว ก็ต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา
- 14) พบเห็นคนจมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเอง โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแล
เหตุผล การช่วยคนจมน้ำอาจมีอันตรายถึงชีวิต จึงไม่ควรเข้าไปให้ความช่วยเหลือเองเพราะอาจพลาดถูกคนจมน้ำกดรัดจนจมน้ำไปด้วย หากพบเห็นคนจมน้ำควรแจ้งเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลอยู่บริเวณนั้น ซึ่งได้รับการฝึกวิธีการช่วยคนจมน้ำมาโดยเฉพาะ ทำการช่วยเหลือจะปลอดภัยมากกว่า

- 15) เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ เหตุผล อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกที่ การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด ปลอดภัยที่สุด ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้าให้มีความพร้อมเสมอ เป็นการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด

การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้สำหรับช่วยตนเอง ได้แก่ ชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอนพลาสติก สำหรับการช่วยให้ลอยตัวได้นานๆ

การเตรียมไม้ยาวๆ ไว้ยื่นให้คนตกน้ำจับ ถังหรือห่วงชูชีพไวโยนให้คนตกน้ำจับ และเชือกยาวๆ สำหรับคนตกน้ำที่อยู่ไกลเกินที่จะยื่นไม้หรือโยนถึงให้ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำและว่ายน้ำออกไปช่วยคนตกน้ำ

กรณีจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย และว่ายน้ำออกไปพร้อมกับนำแท่งโฟม (Rescue tube) ยาวประมาณ 1 เมตร ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาม้า จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง โดยที่เราไม่โดนหรือต้องจับตัวคนตกน้ำ ซึ่งจะปลอดภัยมากกว่าการเข้าไปถึงตัวและจับคนตกน้ำลากเข้าฝั่ง ซึ่งอันตรายมาก อาจถูกคนตกน้ำกอดรัดจนจมน้ำไปด้วย

ข้อควรคำนึง

ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุให้เกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน คือ

- 1) การประเมินความสามารถในการว่ายน้ำของตนเองสูงเกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- 2) การตีมเครื่องตีมที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อร่างกาย และลดความสามารถในการใช้วิจารณญาณ

ห่วงยางพลาสติก ปอดแขนพลาสติก เสื้อพลาสติก

อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทานเพียงพอ อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้เด็กที่สวมใส่จมน้ำได้





เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว

(ที่มา: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

การใช้เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว

- สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่ได้เดินทางทางน้ำ
- เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัวแล้ว ควรถือคในทุจุดรวมทั้งสายคล้องขา
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำ และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ
- กรณีสลบหรือไม่รู้สีกตัว ผู้ใส่เสื้อพยุงตัวอาจจมน้ำเสียชีวิตได้ เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้นเหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

ความแตกต่างของเสื้อชูชีพ/เสื้อพยุงตัว

เสื้อชูชีพ	เสื้อพยุงตัว
<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล ▪ ถูกออกแบบให้พลิกตัว ผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำในน้ำให้หงายหน้าขึ้น ▪ สามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว/หมดสติ/สลบ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ เจทสกี แล่นเรือใบ เรือแคนู เรือคายัค ▪ ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
<p><u>ข้อจำกัด</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว 	<p><u>ข้อจำกัด</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ไม่ได้ถูกออกแบบให้ช่วยพลิกตัว ผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า ▪ เหมาะสำหรับผู้ที่มิสติและรู้สีกตัว



เสื้อชูชีพ



เสื้อพองตัว



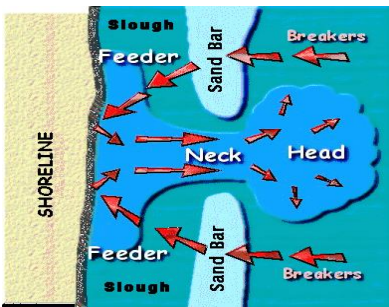
Rip Current

(ที่มา: กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง และกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

Rip Current เป็นกระแสน้ำที่พัดในแนวตั้งฉากกับชายฝั่งออกสู่ทะเล เกิดจากแนวสันทรายหรืออุปสรรคใต้น้ำ ปิดกั้นมิให้ไหลกลับคืนท้องทะเลได้สะดวก นอกจากบางช่องทางเท่านั้น หรือเกิดจากการที่น้ำไหลพัดสอบมาปะทะ แล้วไหลย้อนกลับออกไปในทะเล

สิ่งกีดขวางกระแสน้ำ เช่น แนวหิน แนวปะการัง หรือสันทรายที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งแนวหินหรือแนวปะการังมักจะอยู่คงที่ เจ้าหน้าที่สามารถบอกเตือนกันได้ แต่แนวสันทรายจะมีการเคลื่อนพังหรือก่อตัวขึ้นใหม่ ยากแก่การระวังป้องกัน

แนวสันทรายใต้น้ำ มักเกี่ยวพันกับฤดูกาล และสภาพอากาศ หลังฝนตกหนัก หรือในช่วงที่คลื่นน้ำทะเลปั่นป่วน มักมีผลให้ทรายตามชายหาดพังไหลย้อนลงไปตกตะกอนนอกแนวขอบชายฝั่งทะเล ซึ่งทรายเหล่านี้เองเป็นสันทรายใต้น้ำที่ขัดขวางการไหลย้อนกลับของน้ำทะเลที่ถาโถมเข้าฝั่ง ด้วยอิทธิพลของคลื่นน้ำทะเลจำนวนมากถูกบังคับให้ไหลย้อนกลับออกไปในช่องเปิดของสันทราย และกลายเป็น Rip Current ดังนั้นหลังฝนตกหนักหรือหลังจากวันที่ทะเลปั่นป่วน ควรงดเล่นน้ำทะเลสัก 2 - 3 วัน เพราะหลังจากนั้น สันทรายทะเลที่เกิดขึ้นจะพัง และทรายจะถูกกอบขึ้นมากองบนทรายตามเดิม



Rip Current

สถานที่ที่มักพบ Rip Current

- ฝั่งอ่าวไทย เช่น หาดแม่รำพึง จังหวัดระยอง หาดทรายขาว เกาะช้าง จังหวัดตราด
- ฝั่งอันดามัน เช่น หาดกะตะ กระรน ป่าตอง และหาดสุรินทร์ จังหวัดภูเก็ต

วิธีสังเกต

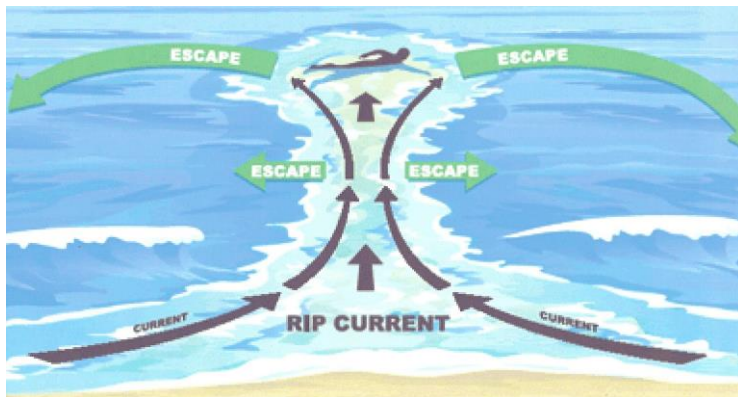
สังเกตสีของน้ำทะเล เพราะมันเป็นกระแสน้ำที่พาเอาตะกอนออกไปนอกชายฝั่ง บริเวณกระแสน้ำจึงมีความขุ่นแตกต่างไปจากน้ำทะเลทั่วไป มีการไหลวน ปั่นป่วน เพราะความแรง และมีลักษณะคล้ายรูปดอกเห็ด โดยมีลำต้นยื่นจากชายฝั่ง ส่วนที่เป็นหมวกเห็ดยื่นไปในทะเลลึก ขนาดยิ่งใหญ่และยิ่งไกลก็ยิ่งแรงมาก



Rip Current

วิธีการเอาชีวิตรอด

หากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิด Rip Current อย่าพยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิด Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง



วิธีการเอาชีวิตรอดจาก Rip Current

หมายเหตุ

สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Rip Current ในรูปแบบ Augmented Reality (AR) ของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ได้ที่ Application



คลื่นสึนามิ (Tsunami)

(ที่มา: โครงการสาธารณูปโภคไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว)

คลื่นสึนามิ (Tsunami) หมายถึง คลื่นซึ่งเคลื่อนตัวในมหาสมุทรด้วยความเร็วสูงมาก และมีพลังรุนแรง สามารถเคลื่อนที่ไปได้เป็นระยะทางไกลๆ เมื่อเคลื่อนที่เข้าสู่บริเวณชายฝั่งจะทำให้เกิดเป็นคลื่นขนาดใหญ่มากที่เรียกกันว่า คลื่นยักษ์ ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิต และทรัพย์สินของผู้คนที่อาศัยอยู่ตามบริเวณชายฝั่ง

คลื่นชนิดนี้แตกต่างจากคลื่นธรรมดาที่เกิดจากแรงลม พัดผ่านเหนือพื้นผิวน้ำในท้องทะเล คำว่า “สึนามิ (Tsunami)” มาจากภาษาญี่ปุ่น แปลว่า คลื่นอ่าวจอดเรือ (Harbour Waves) เนื่องจากบริเวณชายฝั่งที่เป็นอ่าวจอดเรือ มักได้รับภัยจากคลื่นชนิดนี้อยู่บ่อยๆ ต่อมาชื่อนี้ได้นำไปใช้แพร่หลายจนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

ลักษณะที่สำคัญของคลื่นสึนามิ คือ เป็นคลื่นที่เคลื่อนตัวในมหาสมุทร ประกอบด้วยชุดคลื่นที่มีความยาวมาก โดยมีระยะทางระหว่างยอดคลื่นแต่ละลูกตั้งแต่ 100 ถึง 200 กิโลเมตร และมีคาบคลื่นคือ ช่วงเวลาเคลื่อนที่ของยอดคลื่นแต่ละลูกตั้งแต่ 10 นาที ถึง 1 ชั่วโมง สามารถเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงตั้งแต่ 700 ถึงมากกว่า 800 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และเคลื่อนที่ไปได้ในระยะทางไกลหลายร้อยหรือหลายพันกิโลเมตร ขณะเคลื่อนที่อยู่ในบริเวณน้ำลึก ความสูงของคลื่นมีเพียง 30 เซนติเมตร ถึง 1 เมตร แต่เมื่อเข้าไปถึงบริเวณน้ำตื้น ใกล้ชายฝั่ง จะเพิ่มความสูงและความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ จนอาจมีลักษณะคล้ายกำแพงน้ำขนาดใหญ่ที่ถาโถมเข้าหาชายฝั่ง คลื่นอาจเพิ่มความสูงได้มากถึง 30 เมตร

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคลื่นสึนามิกับคลื่นธรรมดาที่เกิดจากกระแสนลมให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

ลักษณะของคลื่น	คลื่นธรรมดา	คลื่นสึนามิ
ความยาวคลื่น	100 – 1,000 เมตร	100 – 200 กิโลเมตร
คาบคลื่น	เป็นวินาทีถึงนาที	10 นาที – 1 ชั่วโมง
ความเร็วในการเคลื่อนที่	ไม่เกิน 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	700 – 800 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
ความสูงของคลื่นเมื่อซัดเข้าฝั่ง	ประมาณ 1 เมตร	อาจสูงถึง 30 เมตร
แนวคลื่นถดถอย	แนวน้ำลง	ระดับชายฝั่งลดลงมากอย่างผิดปกติ
แนวคลื่นท่วมฝั่ง* (run - up) *แนวคลื่นที่ซัดเข้าหาฝั่ง	แนวน้ำขึ้น	ระดับน้ำสูงมากจนไหลบ่าเข้าไปท่วมบริเวณชายฝั่ง



คลื่นสึนามิ เมื่อ 11 มีนาคม พ.ศ. 2554 ณ ประเทศญี่ปุ่น

คลื่นสึนามิ (Tsunami)

สาเหตุของการเกิดคลื่นสึนามิ (Tsunami)

คลื่นสึนามิไม่ได้เกิดจากลมพายุเหมือนอย่างคลื่นธรรมดา เพราะเมื่อเกิดคลื่นสึนามิ ท้องฟ้าอาจปลอดโปร่งไม่มีลมพายุเลยก็ได้ แต่คลื่นสึนามิเกิดจากการไหวสะเทือนของเปลือกโลกอย่างรุนแรงใต้พื้นท้องทะเล และมหาสมุทร ซึ่งปลดปล่อยพลังงานมหาศาลออกมา ทำให้มวลน้ำในมหาสมุทรเกิดการเคลื่อนไหวกลายเป็นคลื่นขนาดใหญ่ แผ่กระจายเป็นวงกว้างออกไปจากบริเวณที่เป็นจุดศูนย์กลางของแผ่นดินไหว

นักวิชาการจึงแบ่งสาเหตุของการเกิดคลื่นสึนามิเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ คลื่นสึนามิจากแผ่นดินไหว (seismic tsunami) และคลื่นสึนามิไร้แผ่นดินไหว (non - seismic tsunami)

- **คลื่นสึนามิจากแผ่นดินไหว**
 - เป็นผลมาจากการเกิดแผ่นดินไหวในระดับที่รุนแรง คือ ตั้งแต่ 8.0 ขึ้นไปตามมาตราริกเตอร์ โดยมีจุดศูนย์กลางแผ่นดินไหวอยู่ใต้พื้นท้องมหาสมุทร หรือที่บริเวณใกล้ชายฝั่งทะเล
 - บริเวณที่มักเกิดคลื่นสึนามิบ่อยครั้ง คือ ในมหาสมุทรแปซิฟิก
- **คลื่นสึนามิไร้แผ่นดินไหว** แบ่งย่อยออกเป็น 2 ชนิด
 - เกิดจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ดังนี้ แผ่นดินถล่มขนาดใหญ่ ใกล้ชายฝั่งทะเล หรือการปะทุอย่างรุนแรงของภูเขาไฟใต้ทะเลหรือบนเกาะในทะเล หรือการฟุ้งชนของอุกกาบาตลงบนพื้นน้ำในมหาสมุทร
 - เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การทดลองระเบิดปรมาณู

วิธีสังเกต

- เมื่อรู้สึกว่ามีกระแสน้ำไหลเกิดขึ้น ขณะที่อยู่ในทะเลหรือบริเวณชายฝั่ง ให้รีบออกจากบริเวณชายฝั่งไปยังบริเวณที่สูงหรือที่ดอนทันที โดยไม่ต้องรอประกาศจากทางการ เนื่องจากคลื่นสึนามิเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง
- สังเกตปรากฏการณ์ของชายฝั่ง หากเกิดการลดลงของระดับน้ำทะเลอย่างรวดเร็ว หลังการเกิดแผ่นดินไหวให้สันนิษฐานว่า อาจเกิดคลื่นสึนามิตามมาได้ ให้อพยพคนในครอบครัว สัตว์เลี้ยง ให้อยู่ห่างจากชายฝั่งมากๆ และอยู่ในที่น้ำท่วมไม่ถึง

12 ขั้นตอนการเอาตัวรอดจากคลื่นสึนามิ (Tsunami)

(ที่มา: กองธรณีวิทยา กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

- (1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่มาจากสึนามิไว้ล่วงหน้า โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีความเสี่ยงจะเกิดสึนามิ เช่น
 - บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงานอยู่ติดกับชายฝั่งทะเล
 - ระดับความสูงของบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน มีความสูงต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
 - เป็นพื้นที่บริเวณที่มีสัญญาณเตือนภัยสึนามิ
- (2) มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า หากพื้นที่บริเวณที่คุณอาศัยมีความเสี่ยงต่อการเกิดสึนามิ
 - เตรียมอุปกรณ์เอาตัวรอดไว้ เช่น อาหาร น้ำ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และต้องจัดเตรียมไว้ในที่ซึ่งสามารถหยิบใช้ได้ง่ายในกรณีฉุกเฉิน
 - ชุดอุปกรณ์สำหรับเอาตัวรอดต้องเตรียมไว้ให้เพียงพอสำหรับคนในครอบครัว และอย่าลืมเตรียมยาเฉพาะสำหรับผู้ป่วยในครอบครัว
 - ต้องมีการเตรียมแผนการอพยพไว้ล่วงหน้าสำหรับครอบครัว

- (3) มีการพัฒนาแผนการเอาตัวรอดจากสึนามิร่วมกับชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่น
 - ระดมความคิดเพื่อหาแนวทางการวางแผนในการอพยพ
 - ดำเนินการฝึกซ้อมตามแผนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกในชุมชนมีความเข้าใจแผนการที่ตรงกัน รวมทั้งแนวทางการช่วยเหลือคนป่วย และคนพิการ
 - ตรวจสอบสัญญาณการเตือนภัยอย่างสม่ำเสมอ และมีการแจกคู่มือหรือใบปลิวเรื่องแผนการอพยพแก่สมาชิกในชุมชน
- (4) ฝึกตัวเองให้เป็นคนช่างสังเกตสิ่งรอบข้างอยู่เสมอ เพราะก่อนเกิดสึนามิจะมีเหตุการณ์ทางธรรมชาติที่จะเป็นตัวเตือนภัยล่วงหน้าได้ เช่น การลดลงของระดับน้ำทะเลอย่างรวดเร็ว เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ากำลังจะมีคลื่นสึนามิตามมา หรือพฤติกรรมการแสดงออกของสัตว์ที่เปลี่ยนไป
- (5) ใส่ใจต่อค่าเตือนของชุมชน และหน่วยงานภาครัฐที่มีการแจ้งเตือนล่วงหน้า พร้อมกับเตรียมอพยพตามแผนการของชุมชนที่เตรียมไว้
- (6) การปฏิบัติตัว กรณีคลื่นสึนามิกำลังเคลื่อนที่เข้าใกล้ชายฝั่งอย่างรวดเร็ว
 - รีบออกห่างจากบริเวณชายฝั่งให้เร็วที่สุด และหนีขึ้นที่สูง เช่น ภูเขาสูง
 - หากท่านไม่สามารถหนีห่างจากชายฝั่งได้แล้ว ให้พยายามมองหาที่สูงและต้องมีความแข็งแรงคงทน เช่น บ้าน อาคาร โดยท่านต้องปีนขึ้นไปให้สูงที่สุดแม้กระทั่งหลังคา เถ้าที่ท่านจะสามารถทำได้
 - ในกรณีที่ท่านไม่สามารถทำตามวิธีที่แนะนำเบื้องต้นได้แล้ว ทางเลือกที่ดีที่สุดคือ มองหาดันไม้ที่สูงและมีความแข็งแรง ท่านต้องปีนขึ้นไปให้สูงที่สุด
 - หากพบว่าตัวเองหนีไม่ทันและกำลังจะจมน้ำให้มองหาสิ่งที่สามารถลอยน้ำได้และเกาะไว้ให้แน่น

- (7) ถ้าอยู่ในเรือซึ่งจอดอยู่ในท่าเรือหรืออ่าวให้รีบนำเรือออกไปกลางทะเลเมื่อทราบว่าจะเกิดคลื่นสึนามิพัดเข้าหา เพราะคลื่นสึนามิที่อยู่ไกลชายฝั่งมากๆ จะมีขนาดเล็ก
- (8) เมื่อได้รับทราบการแจ้งเตือน สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ หนีบเฉพาะชุดอุปกรณ์ที่เตรียมไว้เท่านั้น ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ให้จำไว้เสมอว่า ชีวิตมีค่าที่สุด
- (9) คลื่นสึนามิอาจเกิดขึ้นได้หลายระลอกจากการเกิดแผ่นดินไหวครั้งเดียว เนื่องจากมีการแกว่งไปมาของน้ำทะเล และแต่ละความยาวของลูกคลื่นห่างกันเป็นชั่วโมง ดังนั้นควรอยู่ในที่ปลอดภัย จนกว่าจะแน่ใจว่าทุกอย่างสงบแล้ว
- (10) รับฟังข่าวสารจากวิทยุเป็นหลัก อย่าเชื่อคำพูดปากต่อปาก เพราะท่านอาจเป็นอันตรายหากลงมาจากที่ปลอดภัยเร็วเกินไป
- (11) รอฟังประกาศจากหน่วยงานท้องถิ่นและภาครัฐเท่านั้น ท่านจึงแน่ใจและสามารถกลับบ้านได้
- (12) หลังจากเกิดสึนามิ ท่านจะต้องพบกับเศษซากปลักหักพังจำนวนมาก รวมทั้งผู้บาดเจ็บ ผู้เสียชีวิต และปัญหาเรื่องความหิวโหย ดังนั้นแผนการรับมือกับสึนามิต้องมีการวางแผนการช่วยเหลือหลังเกิดสึนามิไว้ล่วงหน้าด้วย โดยต้องมีการร่วมมือกันระหว่างชุมชนและหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนไว้ เช่น
 - จัดให้มีแหล่งน้ำจัดยามฉุกเฉินไว้ ไม่ว่าจะป็นน้ำขวดหรือน้ำประปา
 - ใช้อาคารและบ้านเรือนที่ไม่ได้รับความเสียหายเป็นสถานที่พักพิงชั่วคราวแก่ผู้ประสบภัย
 - เตรียมเครื่องกำเนิดไฟฟ้าไว้ใช้ยามฉุกเฉิน
 - มีแผนเตรียมการฉุกเฉินในด้านการแจกจ่ายอาหารให้แก่ผู้ประสบภัย



แมงกะพรุน

(ที่มา: ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

แมงกะพรุนพิษที่มีรายงานว่าทำให้เสียชีวิตบ่อยคือ แมงกะพรุนกล่อง (Box Jellyfish) และแมงกะพรุนหัวขวด (Portuguese man of war) นอกจากนี้ในประเทศไทยยังมีรายงานพบแมงกะพรุนไฟ ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน และแมงกะพรุนชนิดอื่นๆ ที่จัดว่ามีพิษน้อย ซึ่งพบได้ทั่วไป แต่ไม่มีอันตราย และไม่ทำให้เสียชีวิต

แมงกะพรุนกล่อง (Box Jellyfish)

- มีลักษณะรูปร่างคล้ายระฆังหรือกล่องสี่เหลี่ยม มีขนาดแตกต่างกัน โดยขนาดของลำตัวแต่ละด้านสามารถกว้างได้ถึง 20 เซนติเมตร แต่ละมุนของรูปร่างสี่เหลี่ยมจะมีลักษณะคล้ายขายื่นออกมา แล้วแยกเป็นสายหนวด โดยที่แต่ละขาอาจมีหนวดได้ถึง 15 เส้น และหนวดแต่ละเส้นยาวได้ถึง 3 เมตร
- ลักษณะโดยทั่วไปจะมีสีน้ำเงินจางๆ หรือไม่มีสี และมีลักษณะใส
- แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ชนิดที่มีหนวดหลายเส้น และชนิดที่มีหนวดเส้นเดียว
- พบบ่อยในวันที่มีอากาศดี คลื่นลมสงบ หรือบางครั้งเกิดหลังฝนตก แดดหายขาดระดับน้ำตื้นๆ

แมงกะพรุนหัวขวด (Portuguese man of war)

- มีลักษณะรูปร่างคล้ายหมวกของทหารเรือชาวโปรตุเกสในยุคกลาง มีขนาดแตกต่างกัน โดยขนาดความยาวของร่มมีตั้งแต่ประมาณ 5 ถึง 30 เซนติเมตร ขึ้นกับชนิดหรือสายพันธุ์
- ลักษณะโดยทั่วไปจะมีสีมีสีชมพู ม่วง หรือน้ำเงิน
- มีอย่างน้อย 2 สายพันธุ์ โดยสายพันธุ์หนึ่งมีหนวดสายยาวพองๆ กันหลายเส้น ส่วนอีกสายพันธุ์มีหนวดสายยาวสายเดียวเห็นชัด แต่มีหนวดสั้นๆ หลายสายรวมอยู่ด้วย

- แมงกะพรุนชนิดนี้จะลอยอยู่ผิวน้ำ เคลื่อนที่ไปตามกระแสน้ำหรือลมทะเล จะพัดพาไป ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ด้วยตัวเอง พบได้ตามแถบเขตร้อนทั่วโลก และแม้จะเกยตื้นติดชายหาดหลายวันก็ยังคงมีพิษอยู่

สถานที่พบแมงกะพรุนพิษในประเทศไทย

- แมงกะพรุนกล่อง พบที่ จังหวัดภูเก็ต (แหลมตึกแก*) จังหวัดพังงา จังหวัดกระบี่ (เกาะลันตา* หาดไร่เลย์*) จังหวัดตรัง จังหวัดสตูล จังหวัดตราด (เกาะหมาก* เกาะกูด*) จังหวัดเพชรบุรี (หาดชะอำ*) จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี (เกาะสมุย* เกาะพะงัน* เกาะเต่า*) จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดสงขลา และจังหวัดปัตตานี
- แมงกะพรุนหัวขวด ชนิดมีหนวดเส้นเดียว พบที่ จังหวัดภูเก็ต (เกาะศรีราชา หาดกะรนน้อย*) และชายหาดจังหวัดภูเก็ต
- แมงกะพรุนหัวขวด ชนิดที่มีหนวดหลายเส้น ยังไม่พบในประเทศแถบนี้
- แมงกะพรุนไฟ พบที่ จังหวัดภูเก็ต จังหวัดพังงา จังหวัดกระบี่ จังหวัดสตูล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดสงขลา และจังหวัดปัตตานี

หมายเหตุ * มีรายงานว่ามีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากแมงกะพรุนกล่อง

ช่วงที่พบผู้บาดเจ็บจากแมงกะพรุนพิษในประเทศไทย

- ฝั่งอ่าวไทย: ช่วงฤดูท่องเที่ยวเดือนสิงหาคม – เดือนกันยายน และเดือนธันวาคม – เดือนมกราคม
- ฝั่งอันดามัน: ช่วงฤดูท่องเที่ยวเดือนตุลาคม – เดือนมกราคม

การป้องกัน

- การป้องกันเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะการเสียชีวิตมักเกิดภายใน 2 ถึง 10 นาทีแรก
- หลักการคือ ลดโอกาสเสี่ยงการสัมผัส ป้องกันไม่ให้โดนพิษปริมาณมาก และเพิ่มโอกาสรอดชีวิตเมื่อถูกหนวดแมงกะพรุน ดังนี้
 - หลีกเสี่ยงลงเล่นน้ำทะเลในฤดูฝนที่แมงกะพรุนชุกชุม
 - หลีกเสี่ยงลงเล่นน้ำทะเล หลังพายุฝน เพราะมีโอกาสสัมผัสชิ้นส่วนหนวดของแมงกะพรุนที่ขาดออกมาจากตัวแมงกะพรุนได้
 - สวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าค่อนข้างแน่นและเป็นชุดที่แนบตัวเพื่อปกปิดส่วนลำตัวและแขนขา (เช่น Wet Suite หรือ Body Suit) กรณีไม่มีเสื้อผ้าแบบนี้ สามารถสวมเสื้อผ้าชนิดอื่นที่เป็นเสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว ซึ่งควรเป็นผ้าเนื้อแน่นและแนบลำตัว เพื่อป้องกันแมงกะพรุนหลุดรอดเข้าไปในเสื้อผ้า
 - ใช้ครีมกันแดดที่เป็น Jellyfish Sting Protection หรือ Sea lice repellent
 - ลงเล่นน้ำในบริเวณที่มีเจ้าหน้าที่ (lifeguard) ดูแล
 - การใช้ตาข่ายกันทะเล
 - ติดป้ายเตือนและวิธีปฏิบัติตัวเมื่อโดนแมงกะพรุน
 - จัดเตรียมน้ำส้มสายชูเพื่อใช้ในการปฐมพยาบาล
 - สื่อสารประชาสัมพันธ์



Wet Suite หรือ Body Suit

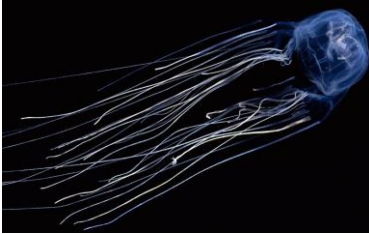
การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็วและเหมาะสมจะช่วยเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตสูงมาก

- นำผู้บาดเจ็บขึ้นจากน้ำ ไปยังบริเวณที่ปลอดภัย
- เรียกให้คนช่วย และเรียกรถพยาบาล
- ระวังและป้องกันไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสหรือขัดถูบริเวณที่ถูกแมงกะพรุน เพราะเป็นการกระตุ้นการยิงเข็มพิษ
- กรณีผู้บาดเจ็บ รู้สึกตัวดี
 - ราบบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนด้วยน้ำสายชูให้ทั่วถึงและต่อเนื่อง นานอย่างน้อย 30 วินาที ห้ามราบด้วยน้ำจืดเด็ดขาด
 - นำหนวดแมงกะพรุนที่ติดอยู่ออกอย่างรวดเร็วโดยใช้บัตรแข็ง หลีกเลียงการขัดถูหรือขยี้หนวด
 - บรรเทาอาการปวดโดยใช้น้ำแข็งประคบบริเวณแผล (ทำหลังจากราบน้ำส้มสายชูแล้ว)
 - สังเกตอาการ หากมีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 1 ข้อ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
 - ปวดมาก, กระจกกระสาย สับสน, เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน, ใจสั่น เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก, หายใจลำบาก หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย, หน้าซีด หรือปลายมือปลายเท้าเขียว
- กรณีผู้บาดเจ็บหมดสติ ไม่หายใจ ไม่มีชีพจร
 - ช่วยฟื้นคืนชีพโดยการกดนวดหัวใจทันที
 - ราบบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนด้วยน้ำสายชูให้ทั่วถึงและต่อเนื่อง นานอย่างน้อย 30 วินาที ห้ามราบด้วยน้ำจืดเด็ดขาด
 - ช่วยฟื้นคืนชีพต่อจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึงหรืออาการดีขึ้น
 - รีบนำส่งโรงพยาบาล

หมายเหตุ กรณีทราบชัดเจนว่าเป็นแมงกะพรุนหัวขวด (เห็นตัวในที่เกิดเหตุ) ควรใช้น้ำทะเลปริมาณมาก ราบบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนแทนการใช้น้ำส้มสายชู

แมงกะพรุนกล่อง (Box Jellyfish)



ชนิดที่มีขนาดหลายเส้น



ชนิดที่มีขนาดเส้นเดียว

แมงกะพรุนหัวขวด (Portuguese man of war)



ชนิดที่มีขนาดหลายเส้น



ชนิดที่มีขนาดเส้นเดียว



FRIEND (เพื่อน: ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองหรือเพื่อนเสมอ และควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ไปด้วย)



เหตุการณ์ห้ามเล่นน้ำคนเดียว และควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย

ประเด็น	เหตุผล:
ห้ามเล่นน้ำคนเดียว และต้องมีผู้อื่นอยู่ด้วยเสมอ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ควรลงเล่นน้ำโดยมีผู้ปกครองดูแลอยู่หรือลงเล่นน้ำเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม เพราะหากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้ หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นตรงจุดไหน ให้รายละเอียดได้
หากจำเป็นต้องลงไปใต้น้ำ ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ การจมน้ำเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกที่ ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้าให้มีความพร้อมเสมอ เป็นการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด ▪ อุปกรณ์ลอยน้ำได้ เช่น ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม พลาสติก ถังแกลลอนพลาสติก



ถังแกลอนพลาสติก



ขวดน้ำดื่มพลาสติก



เสื้อชูชีพ/เสื้อพองตัว



ห่วงชูชีพ



kickboard



บอร์ดชูชีพ/บอร์ดพองตัว



EMERGENCY (กรณีฉุกเฉิน: เรียนรู้ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ, การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาล)



การเอาชีวิตรอดในน้ำ

(ที่มา: หนังสือหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน ตอนที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2)

- ลอยตัวเปล่า ได้แก่ ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) ลอยตัวคว่ำ ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)

การลอยตัวแบบนอนหงาย เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่ไม่มีคลื่น โดยแต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายได้ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของกระดูก, ไขมันในร่างกาย, ความจุปอด และการจัดทำทางของร่างกาย ทั้งนี้อาจมีบางคนลอยไม่ได้ จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วย

การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)

การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหมาะสำหรับการลอยตัวในน้ำที่มีคลื่น ที่ผ่านมามีผู้สามารถลอยตัวอยู่ในท่านอนคว่ำในทะเล เพื่อรอการช่วยเหลือได้นานถึง 72 ชั่วโมง

การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อลอยตัวทำน้ำจะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆ ตัวเราได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก และใช้เวลานาน กว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

- ลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ ได้แก่ การกอดอุปกรณ์ลอยน้ำได้เพื่อใช้ลอยตัวอยู่ในน้ำ เช่น ถังแกลลอนพลาสติกปิดฝา ขวดน้ำพลาสติกปิดฝา



ลอยตัวหงาย (แม่ซีลอยน้ำ)



ลอยตัวคว่ำ



ลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ



ลอยตัวโดยกอดอุปกรณ์ลอยน้ำ



การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

(ที่มา: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

- ห้ามกระโดดลงน้ำไปช่วย
- ช่วยผู้ประสบภัย โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น”
 - ตะโกน: เรียกผู้ใหญ่ให้มาช่วย และโทร 1669
 - โยน: อุปกรณ์ลอยน้ำได้ให้ผู้ประสบภัยจับและใช้กอดเพื่อลอยตัว
 - ยื่น: อุปกรณ์ให้ผู้ประสบภัยจับ เพื่อดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง



ตะโกน



โยน



ยื่น



การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ

(ที่มา: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

- ห้ามนำคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า
- โทรศัพทแจ้งเตือนหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียง
- ถ้าคนจมน้ำรู้สึกตัว: เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาล
- ถ้าคนจมน้ำไม่รู้สีกตัว ไม่ตอบสนอง:
 - ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
 - กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งฉาก
 - กดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
- ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว
 - จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก
 - ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร
- นำคนจมน้ำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะมมีอาการหนักเบาเพียงใด

หมายเหตุ: “การเป่าปาก” ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จมน้ำ เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR 2015)



ห้ามนำคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า



โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669



กรณีรู้สึกตัว:
เช็ดตัวให้แห้ง ทำร่างกายให้อบอุ่น
และนำส่งโรงพยาบาล



กรณีไม่รู้สีกตัว ไม่ตอบสนอง:
ช่วยหายใจ
โดยการเป่าปาก 2 ครั้ง



และกดนวดหัวใจ
โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง
สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง



ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว
จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง
ศีรษะหงายไปข้างหลัง
เพื่อให้ น้ำไหลออกทางปาก



จุดมุ่งหมาย

เมื่อเรียนจบ ผู้เข้าเรียนจะรู้ว่า ทำอย่างไรให้ปลอดภัย (SAFE) ดังนี้

1. รู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ
2. รู้กฎความปลอดภัยและมาตรการป้องกัน
3. รู้จักป้ายสัญลักษณ์
4. รู้จักวิธีใช้และความแตกต่างของเสื้อชูชีพและเสื้อพองตัว
5. รู้จัก Rip Current และวิธีการเอาชีวิตรอด
6. รู้จักคลื่นสึนามิ (Tsunami) และวิธีการเอาชีวิตรอด
7. รู้จักวิธีการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากแมงกะพรุน
8. รู้จักอุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้
9. รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ (ลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ และไม่ใช้อุปกรณ์)
10. รู้วิธีและ/หรือมีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยการไม่กระโดดลงน้ำไปช่วย แต่ให้ช่วยด้วยการ “ตะโกน โยน ยื่น”
11. รู้วิธีและ/หรือมีทักษะการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ

ระยะเวลาการเรียนการสอน

จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

จำนวนครูผู้สอนและผู้เรียน

ครูผู้สอน 1 คน สอนเด็กกลุ่มละ 10 - 20 คน



หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง
1	SPOT <ul style="list-style-type: none"> เรียนรู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ 	0.5
2	ADVICE <ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และป้ายสัญลักษณ์ เรียนรู้กฎความปลอดภัยและมาตรการป้องกัน 	1
3	FRIEND <ul style="list-style-type: none"> ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองหรือเพื่อนเสมอ ถ้าจะไปเล่นน้ำ ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วย 	0.5
4	EMERGENCY <ul style="list-style-type: none"> เรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ, การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ การประเมินผล 	2

 **แผนการสอนรายชั่วโมง**

	เนื้อหา (โดยย่อ)
ชั่วโมงที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายให้ผู้เรียนรู้ว่า ความปลอดภัยทางน้ำ (SAFE) ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง (SPOT ADVICE FRIEND EMERGENCY) สอนให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ (SPOT) สอนให้ผู้เรียนรู้และปฏิบัติตามคำแนะนำ-ป้ายสัญลักษณ์ (ADVICE)
ชั่วโมงที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> สอนให้ผู้เรียนรู้และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน (ADVICE) สอนให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการใช้และความแตกต่างของเสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว สอนให้ผู้เรียนรู้จัก Rip Current และวิธีการเอาชีวิตรอด สอนให้ผู้เรียนรู้จักคลื่นสึนามิ (Tsunami) และวิธีการเอาชีวิตรอด สอนให้ผู้เรียนรู้จักแมงกะพรุน และวิธีการปฐมพยาบาล อธิบายให้ผู้เรียนรู้ว่า ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองหรือเพื่อนเสมอ และควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำไปได้ด้วย (FRIEND)
ชั่วโมงที่ 3	<ol style="list-style-type: none"> สอนให้ผู้เรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ (EMERGENCY) สอนให้ผู้เรียนรู้และ/หรือมีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (EMERGENCY)
ชั่วโมงที่ 4	<ol style="list-style-type: none"> สอนให้ผู้เรียนรู้และ/หรือมีทักษะการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (EMERGENCY) ประเมินผล



ขั้นตอนการสอน

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นตอนการสอน

1. อธิบายให้รู้ว่า ความปลอดภัยทางน้ำ (SAFE) ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3)
 - SPOT (จุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ)
 - ADVICE (คำแนะนำ-ป้ายสัญลักษณ์ และกฎความปลอดภัย-มาตรการป้องกัน)
 - FRIEND (ไม่เล่นน้ำคนเดียว และควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำไปด้วย)
 - EMERGENCY (วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ, การช่วยเหลือผู้ประสบภัย และการปฐมพยาบาล)
2. สอนให้รู้เกี่ยวกับจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ (SPOT)
 - (1) นำภาพแหล่งน้ำแบบต่างๆ ให้ผู้เรียนดู (ในบ้าน/รอบบ้าน สระว่ายน้ำ/สวนน้ำ/แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ/คลอง/แม่น้ำ/บึง/ทะเลสาบ/ชายหาด)
 - (2) ให้ผู้เรียนยกมือตอบว่า จุดใดบ้างที่เป็นจุดเสี่ยง
 - (3) อธิบายเพิ่มเติมถึงจุดเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆ รวมทั้งจุดเสี่ยงที่ผู้เรียนยังตอบไม่ได้ (รายละเอียดจุดเสี่ยงตั้งเนื้อหาในบทที่ 2)
3. สอนให้รู้และปฏิบัติตามคำแนะนำ-ป้ายสัญลักษณ์ (ADVICE)
 - (1) บอกให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ก่อนที่จะไปเล่นน้ำ
 - (2) อธิบายให้ผู้เรียนรู้ว่า สัญลักษณ์ต่างๆ มีความหมายอย่างไร
 - (3) ให้ผู้เรียนยกมือตอบว่า สัญลักษณ์ต่างๆ มีความหมายอย่างไร
 - (4) อธิบายเพิ่มเติมถึงสัญลักษณ์ต่างๆ รวมทั้งสัญลักษณ์ที่ผู้เรียนตอบไม่ได้ (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “ตัวอย่างสัญลักษณ์ต่างๆ”)

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียนฟังอีกครั้ง
2. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นตอนการสอน

1. สอนให้รู้และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน (ADVICE)
 - (1) บอกให้ผู้เรียนเชื่อฟังและปฏิบัติตามกฎและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
 - (2) นำภาพแหล่งน้ำแบบต่างๆ ให้ผู้เรียนดูอีกครั้ง (ในบ้าน/รอบบ้าน สระว่ายน้ำ/สวนน้ำ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร/อ่างกักเก็บน้ำ/คลอง/แม่น้ำ/บึง/ทะเลสาบ ชายหาด)
 - (3) ให้ผู้เรียนยกมือตอบว่า กฎความปลอดภัยและมาตรการป้องกันในแต่ละแหล่งน้ำ คืออะไรบ้าง (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “ตัวอย่างคำตอบกฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน”)
 - (4) อธิบายเพิ่มเติมถึงกฎความปลอดภัย/มาตรการป้องกัน และที่ผู้เรียนตอบไม่ได้ (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “กฎความปลอดภัยทั่วไปและเหตุการณ์ปฏิบัติตาม”)
2. สอนให้รู้จักวิธีการใช้และความแตกต่างของเสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว
 - (1) อธิบายให้ผู้เรียนรู้จักและรู้วิธีการใช้เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว และความแตกต่างของเสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว”)
 - (2) ให้ผู้เรียนทดลองใส่เสื้อชูชีพ/เสื้อพุงตัว
3. สอนให้รู้จัก Rip Current และวิธีการเอาชีวิตรอด
 - (1) อธิบายให้ผู้เรียนรู้จัก Rip Current และวิธีการเอาชีวิตรอด (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “Rip Current”)
 - (2) ให้ผู้เรียนบอกถึงวิธีการสังเกตและวิธีการเอาชีวิตรอดจาก Rip Current
4. สอนให้รู้จักคลื่นสึนามิ (Tsunami) และวิธีการเอาชีวิตรอด
 - (1) อธิบายให้ผู้เรียนรู้จักคลื่นสึนามิ (Tsunami) และวิธีการเอาชีวิตรอด (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “คลื่นสึนามิ (Tsunami)”)
 - (2) ให้ผู้เรียนบอกถึงวิธีการสังเกตและวิธีการเอาชีวิตรอดจากคลื่นสึนามิ (Tsunami)

ขั้นตอนการสอน (ต่อ)

5. สอนให้รู้จักแมงกะพรุน และวิธีการปฐมพยาบาล
 - (1) อธิบายให้ผู้เรียนรู้จักแมงกะพรุน และวิธีการปฐมพยาบาล (รายละเอียดตั้งเนื้อหาในบทที่ 3 หัวข้อ “แมงกะพรุน”)
 - (2) ให้ผู้เรียนบอกถึงวิธีการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากแมงกะพรุน
6. อธิบายให้รู้ว่า ไม่เล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครองหรือเพื่อนเสมอ และควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำไปได้ด้วย (FRIEND)
 - (1) บอกให้ผู้เรียนรู้ว่า “ห้ามเล่นน้ำคนเดียว ต้องมีผู้ปกครอง/เพื่อน เป็นกลุ่มเสมอ หรืออย่างน้อยต้องมีผู้อื่นรู้ว่าเราลงเล่นน้ำอยู่ในบริเวณใด”
 - (2) อธิบายเหตุผลของการ “ห้ามเล่นน้ำคนเดียว และต้องมีผู้อื่นอยู่ด้วยเสมอ”
 - (3) บอกให้ผู้เรียนรู้ว่า “หากจำเป็นต้องไปเล่นน้ำหรือลงน้ำ เช่น หาปลา ฆมหอย เก็บผัก ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ”
 - (4) อธิบายเหตุผลของการ “นำอุปกรณ์ลอยน้ำได้ติดตัวไปด้วยเสมอ”
 - (5) นำภาพอุปกรณ์ลอยน้ำได้แบบต่างๆ ให้ผู้เรียนดู
 - (6) ถามผู้เรียนว่า อุปกรณ์ใด ช่วยลอยน้ำได้

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียนฟังอีกครั้ง
2. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม

ชั่วโมงที่ 3

ขั้นตอนการสอน

1. สอนให้รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ (EMERGENCY)
 - (1) สอนวิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ (ทฤษฎี) โดยการลอยตัวเปล่า และการใช้อุปกรณ์ช่วย
 - (2) ให้ผู้เรียนทดลองฝึกปฏิบัติบนบก*
 - * หมายเหตุ กรณีมีสระว่ายน้ำ/แหล่งน้ำ ที่สามารถใช้สำหรับการเรียนการสอนได้ ควรให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน
2. สอนให้รู้วิธีและ/หรือมีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (EMERGENCY)
 - (1) สอนให้รู้วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น” และเน้นการห้ามกระโดดลงน้ำไปช่วย
 - (2) ให้ผู้เรียนทดลองฝึกปฏิบัติ** “ตะโกน โยน ยื่น”
 - ** หมายเหตุ กรณีมีอุปกรณ์และสถานที่เหมาะสม ที่สามารถใช้สำหรับการเรียนการสอนได้ ควรให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียนฟังอีกครั้ง
2. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม

ชั่วโมงที่ 4

ขั้นตอนการสอน

1. สอนให้รู้วิธีและ/หรือมีทักษะการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ (EMERGENCY)
 - (1) สอนให้รู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ
 - (2) ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ***
- *** หมายเหตุ กรณีมีอุปกรณ์และสถานที่เหมาะสม ที่สามารถใช้สำหรับการเรียนการสอนได้ ควรให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียนฟังอีกครั้ง
2. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม

การประเมินผล

ผู้สอนประเมินผลผู้เรียนตามแบบประเมินผล



การวัดและการประเมินผล

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 75) ของเวลาเรียน จึงจะมีสิทธิ์สอบประเมินผล
2. การคิดคะแนนตามแบบประเมินผล

เกณฑ์การประเมินผล


ระดับ	คะแนน	ความหมาย
A	25 - 30	ดีเยี่ยม
B	20 - 24	ดี
C	15 - 19	พอใช้
F	< 15	อ่อน

3. การประเมินผล
 - สอบผ่าน หมายถึง ผู้เรียนต้องผ่านตามเกณฑ์การประเมินผล ไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 50 (ระดับ C)
 - สอบไม่ผ่าน หมายถึง เด็กสอบได้ต่ำกว่า ร้อยละ 50 (ระดับ C)

แบบประเมินผล

Quick Guide: Water Safety

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบ ที่คิดว่าถูกต้อง

	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้อใดเป็นแหล่งน้ำภายในบ้าน ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ		
1.1 บ่อน้ำ ร่องน้ำ แอ่งน้ำ		
1.2 กะละมัง อ่างอาบน้ำ กระจตักน้ำ		
2. ข้อใดเป็นจุดเสี่ยง		
2.1 ขอบบ่อ โคลน วัสดุใต้น้ำ ก้อนหิน		
2.2 อุณหภูมิ กระแสน้ำ คลื่น		
3. ข้อใดเป็นกิจกรรมทางน้ำหรือจรรยาทางน้ำ		
3.1 หาปลา เก็บผัก		
3.2 นั่งบานาน่าโบ๊ท		
3.3 นั่งเล่นบริเวณชายหาด		
4. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้อง		
4.1  หมายถึง ระวัง! น้ำลื่น		
4.2  หมายถึง ลงเล่นน้ำได้		
4.3  หมายถึง พื้นที่เสี่ยงภัยคลื่นสึนามิ		

5. ข้อใดคือ...

-2-

	ใช่	ไม่ใช่
5. ข้อใดคือมาตรการป้องกันการจมน้ำหรืออุบัติเหตุทางน้ำที่ถูกต้อง		
5.1 ไม่เดินใกล้แหล่งน้ำ		
5.2 เล่นน้ำคนเดียวได้ ถ้าวัยน้ำเป็น		
5.3 ถ้าวัยน้ำเป็น สามารถกระโดดลงน้ำได้		
5.4 หากจำเป็นต้องลงไปใต้น้ำ ควรนำอุปกรณ์ลอยน้ำติดตัวไปด้วยเสมอ		
5.5 ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งขณะนั่งเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ		
5.6 วัยน้ำ/เล่นน้ำเวลากลางคืนหรือเวลาฝนตกได้		
5.7 ถ้าจะว่ายน้ำ ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง		
5.8 ใส่กางเกงยีนส์/กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ		
6. ข้อใดคืออุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทางน้ำ		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>6.1</p> <p>เสื้อชูชีพ</p> </div> </div>		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>6.2</p> <p>ห่วงชูชีพ</p> </div> </div>		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>6.3</p> <p>ห่วงยางพลาสติก/ ปลอกแขนพลาสติก</p> </div> </div>		

7. เสื้อชูชีพ...

-3-

	ใช่	ไม่ใช่
7. เสื้อชูชีพสามารถพลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้นได้		
8. วิธีการเอาชีวิตรอดจาก Rip Current คือ การว่ายน้ำวนไปกับชายฝั่ง จนอยู่นอกกระแส Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง		
9. การปฐมพยาบาลผู้ถูกแมงกะพรุนคือ ราดบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนด้วยน้ำส้มสายชู		
10. การเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยการลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) เป็นวิธีที่เหมาะสมกับแหล่งน้ำที่มีคลื่น		
11. การช่วยคนตกน้ำระยะใกล้ๆ ควรใช้วิธีการอื่น เช่น ไม้		
12. การช่วยคนตกน้ำที่อยู่ไกลๆ ควรใช้วิธีการโยน เช่น อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้		
13. เมื่อช่วยคนจมน้ำขึ้นมาจากน้ำแล้ว ห้ามจับคนจมน้ำ อัมพาตบ้าหรือห้อยหัว เพื่อเขย่าให้น้ำออก		
14. การปฐมพยาบาลคนจมน้ำคือ การเป่าปากสลับกับการกดหน้าอก		
15. นำคนจมน้ำส่งโรงพยาบาล เฉพาะคนที่มีอาการหนัก		



เฉลยคำตอบแบบประเมินผล (Quick Guide: Water Safety)

	ใช่	ไม่ใช่
ข้อ 1.1		x
ข้อ 1.2	x	
ข้อ 2.1	x	
ข้อ 2.2	x	
ข้อ 3.1	x	
ข้อ 3.2	x	
ข้อ 3.3		x
ข้อ 4.1		x
ข้อ 4.2		x
ข้อ 4.3	x	
ข้อ 5.1	x	
ข้อ 5.2		x
ข้อ 5.3		x
ข้อ 5.4	x	
ข้อ 5.5	x	
ข้อ 5.6		x
ข้อ 5.7	x	
ข้อ 5.8		x

	ใช่	ไม่ใช่
ข้อ 6.1	x	
ข้อ 6.2	x	
ข้อ 6.3		x
ข้อ 7.		x
ข้อ 8.	x	
ข้อ 9.	x	
ข้อ 10.		x
ข้อ 11.	x	
ข้อ 12.	x	
ข้อ 13.	x	
ข้อ 14.	x	
ข้อ 15.		x

Quick Guide: Water Safety



ข้อแนะนำแนวปฏิบัติ:
ความปลอดภัยทางน้ำ
Water Safety
Quick Guide:

กองป้องกันการบาดเจ็บ

Division of Injury Prevention

<https://ddc.moph.go.th/dip>  www.facebook.com/thaiinjury

Department of Disease Control, Ministry of Public Health, Thailand