

ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

1. แจ้งเจ้าหน้าที่หรือร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ
2. การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ



*** โยนอุปกรณ์ให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย, การโยนจะต้องแม่นยำหรือไม่ต้องโยนให้หลายๆ ชิ้น

3. การช่วยด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ไม้ยาว/ท่อ PVC



ตัวอย่างแหล่งน้ำที่ใช้ในการเรียนการสอน หลักผู้ช่วยน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

นอกจากการใช้สระว่ายน้ำมาตรฐานยังสามารถใช้แหล่งน้ำตามธรรมชาติและสระว่ายน้ำเคลื่อนที่ในการเรียนการสอนได้



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
www.ThaiNcd.com www.Facebook.com/ThaiNcd

วิชาชั้น

ป้องกันเด็กจมน้ำ



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.thaincd.com
www.facebook.com/thaincd

วัคซีน...ป้องกันเด็กจมน้ำ??

ไม่ใช่ยาฉีด ยาหยอด ยากิน แต่คือการที่เด็กได้เรียนหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอด และฝึกฝนทักษะจนมีความชำนาญ ซึ่งทักษะนี้จะติดตัวเด็กไปตลอดชีวิต เช่นเดียวกับการได้รับวัคซีนป้องกันโรค

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) คืออะไร

- ❖ เป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐาน (Pre-beginner) ที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป
- ❖ เป็นหลักสูตรที่เน้นสอนให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง
- ❖ แตกต่างจากหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไปซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวยหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ

ทำไมต้องเรียน

- ❖ หากเด็กตกน้ำ/จมน้ำ : เด็กอาจไม่สามารถเอาชีวิตรอดได้ แม้จะสามารถว่ายน้ำเป็น
- ❖ หากเด็กพบเพื่อน พี่ น้อง ตกน้ำ/จมน้ำ : เด็กคิดว่าตนเองว่ายน้ำได้และไม่รู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง เด็กจะกระโดดลงไปช่วย ซึ่งทำให้เด็กถูกกอดรัดจมน้ำเสียชีวิตไปพร้อมกัน

เนื้อหาประกอบ

- หน่วยที่ 1 : ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
- หน่วยที่ 2 : ทักษะการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ
- หน่วยที่ 3 : ทักษะการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ

ในบ้าน (กลุ่มเสี่ยง : เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี)



ถังน้ำ กะละมัง อ่างเลี้ยงปลา/บัว อ่างอาบน้ำเด็กทารก โถง ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ

รอบๆ บ้าน และแวกบ้าน (กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป)



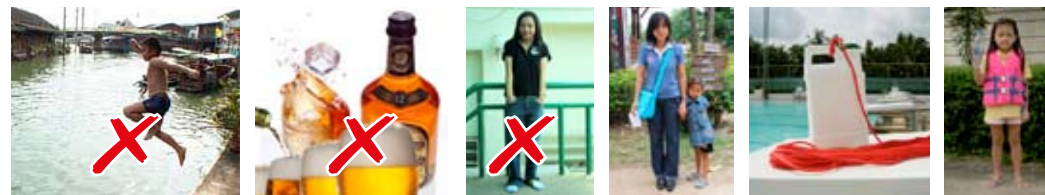
ร่องน้ำ/คูน้ำ บ่อน้ำ แหล่งน้ำขัง

ในชุมชน (กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป)



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร หนอง/บึง ลำคลอง/แม่น้ำ

❖ ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำและการเดินทางทางน้ำ



- ว่ายน้ำคนเดียว, ไม่เล่นน้ำในเวลากลางวันหรือขณะมีฝนตก
- ไม่ควรใส่กางเกงขายาว/กางเกงยีนส์เล่นน้ำ
- ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
- ไม่เล่นน้ำหากดื่มสุรา อดนอน อ่อนเพลีย
- เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ หรือมีเจ้าหน้าที่ (Lifeguard), ควรว่ายน้ำขนาบฝั่ง
- เด็กเล็กต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา
- เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น ถังแกลลอนพลาสติก ขวดน้ำดื่มพลาสติก
- ลวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง que เดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ

ทักษะการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ

- ❖ ทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัวท่าแมงกะพรุน) / แบบนอนหงาย (แม่ชี่ลอยน้ำ) / แบบลูกหมาตกน้ำ



- ❖ ทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติก/รองเท้าแตะฟองน้ำ

