

**BAN AN TOÀN GIAO THÔNG
THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG**

**ĐỘI MŨ BẢO HIỂM ĐI ĐƯỜNG
GIAO THÔNG ĐÚNG LẬP
ĐẾN TRƯỜNG YÊN TÂM**

I. THAM GIA GIAO THÔNG ĐƯỜNG BỘ AN TOÀN CHO HỌC SINH

I.1 KỸ NĂNG ĐI BỘ AN TOÀN CHO HỌC SINH

HỌC SINH GHI NHỚ NGUYÊN TẮC ĐI BỘ AN TOÀN:

- Tuân thủ quy tắc giao thông đường bộ: Đi trên hè phố, đi sát mép đường về phía tay phải, đi đúng phần đường, làn đường dành cho người đi bộ.
- Nắm vững cách qua đường an toàn ở nơi không có điều kiện an toàn (không có vạch kẻ đường, không có đèn tín hiệu, nơi có đoạn đường bộ giao nhau với đường sắt...).

MỘT SỐ BIẾN BÀI GIAO THÔNG ĐƯỜNG BỘ

- Nhận thức được những hành vi đi bộ qua đường không an toàn (vượt qua dải phân cách, đu bám vào phương tiện giao thông đang chạy, qua đường ở gần phía trước hoặc sau xe ô tô đang đỗ).

- Nguyên tắc đi bộ an toàn vào ban đêm (tuân thủ các quy tắc giao thông đường bộ đối với người đi bộ nêu tại Điều 32 Luật Giao thông đường bộ năm 2008; nên mặc đồ phản quang hoặc trang phục sáng màu).

Kiến thức và kỹ năng đi bộ an toàn

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Không được chơi, đùa giỡn dưới lòng đường. | Nếu đường có vỉa hè mà bị lấn chiếm, phải đi sát mép đường, khi đi qua khỏi đoạn vỉa hè bị lấn chiếm, nhanh chóng đi lên vỉa hè. | Nếu đường không có vỉa hè, bạn phải đi sát mép đường. | Vỉa hè dành cho người đi bộ, lòng đường dành cho các loại xe. | Khi đi bộ trên đường phải đi cùng người lớn và nắm tay người lớn. |
|--|--|---|---|---|

I.2 KỸ NĂNG QUA ĐƯỜNG BỘ AN TOÀN CHO HỌC SINH

- Dừng lại trên vỉa hè, trước vạch kẻ đường dành cho người đi bộ khi thấy tín hiệu đèn cho người đi bộ màu đỏ.
- Khi đèn tín hiệu dành cho người đi bộ chuyển sang màu xanh, chú ý quan sát nếu thấy an toàn, thì bước qua đường trên vạch kẻ dành cho người đi bộ.



Năm bước đi bộ sang đường an toàn

- 1** Dừng lại sát mép đường.
- 2** Quan sát các hướng trái-phải-trái.
- 3** Lắng nghe âm thanh xe (tiếng còi, tiếng động cơ).
- 4** Đi sang đường khi đèn xanh, không chạy, không đùa nghịch.
- 5** Sang đường khi đường trống và tiếp tục quan sát các phía trong lúc sang đường.

KHI QUA ĐƯỜNG, MỘT HỌC SINH CÓ HIỂU BIẾT VÀ CÓ VĂN HÓA GIAO THÔNG SẼ

- | | |
|--|--|
| <p>Luôn chú ý quan sát cẩn thận trong quá trình qua đường.</p> | <p>Không trèo qua dải phân cách qua đường.</p> |
|--|--|

- | | | |
|---|---|---|
| <p>Không vừa đi vừa đeo tai nghe khi sang đường.</p> | <p>Tuyệt đối không chạy vụt sang đường.</p> | <p>Không chen lấn, xô đẩy nhau khi qua đường.</p> |
| <p>Không la hét, xả rác, khạc nhổ khi qua đường.</p> | <p>Luôn giúp đỡ người già, trẻ nhỏ khi qua đường.</p> | |
| <p>Mặc áo sáng màu hoặc áo phản quang khi qua đường vào buổi tối.</p> | <p>Sử dụng cầu vượt hoặc đường hầm dành cho người đi bộ qua đường (nếu có).</p> | |
| <p>Khi sang đường cần tập trung chú ý, không vừa đi vừa nghe điện thoại vì rất nguy hiểm.</p> | <p>Nhắc nhở bạn bè và người thân thực hiện tốt những quy định khi qua đường. Nếu có người điều khiển giao thông thì luôn tuân thủ hiệu lệnh của người điều khiển giao thông để qua đường an toàn.</p> | |
| <p>Bắt buộc phải sang đường trên vạch kẻ sang đường dành cho người đi bộ.</p> | <p>Không sang đường khi đèn tín hiệu sang đường dành cho người đi bộ vẫn màu đỏ.</p> | |

I.3 KỸ NĂNG ĐI BỘ AN TOÀN TẠI NƠI GIAO NHAU VỚI ĐƯỜNG SẮT CHO HỌC SINH

- Tại nơi đường bộ giao nhau với đường sắt, nếu quan sát thấy không có đèn tín hiệu, đèn đỏ nhấp nháy, tiếng còi tàu và rào chắn ngang thì nhanh chóng đi sát vào lề đường bên phải theo chiều của hướng đi để qua đường.
- Khi thấy chuông báo hiệu, khi đèn tín hiệu màu đỏ đã bật sáng, rào chắn đang dịch chuyển hoặc đã đóng thì không được cố qua đường.
- Khi thấy rào chắn được kéo ra, người tham gia giao thông đường bộ phải dừng lại phía phần đường của mình và cách rào chắn 5m tính từ ray gần nhất.



Khi đi qua nơi giao nhau với đường sắt, học sinh hiểu biết và có văn hóa giao thông sẽ:

- Không chơi đùa, chạy nhảy trong khu vực giới hạn an toàn đường sắt quy định.
- Tuyệt đối không qua đường khi thấy tàu hỏa, mặc dù tàu vẫn đang ở xa.
- Không vượt qua đường sắt khi rào chắn đã đóng.
- Không đu, bám vào hàng rào chắn khi tàu chạy qua.
- Không ném đá, chai, lọ hoặc các vật khác lên tàu khi tàu chạy qua.

II. ĐỘI MŨ BẢO HIỂM ĐÚNG CÁCH - HÀNH TRANG AN TOÀN CHO EM

II.1 TẠI SAO HỌC SINH CẦN ĐỘI MŨ BẢO HIỂM KHI THAM GIA GIAO THÔNG?

Tai nạn giao thông là nguyên nhân gây ra tỷ lệ tử vong cao thứ hai cho trẻ em từ 5 đến 14 tuổi ở Việt Nam. Tai nạn giao thông còn khiến nhiều trẻ em bị thương tật suốt đời.



II.2 HẬU QUẢ CỦA VIỆC KHÔNG ĐỘI MŨ BẢO HIỂM KHI XẢY RA TAI NẠN:



- Tăng nguy cơ chấn thương sọ não.
- Tăng mức độ nghiêm trọng của chấn thương sọ não.
- Kéo dài thời gian nằm viện.
- Nguy cơ tử vong cao do chấn thương sọ não.

II.3 LỢI ÍCH CỦA ĐỘI MŨ BẢO HIỂM CHO HỌC SINH:

Giảm nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của chấn thương sọ não lên đến 69%.
Giảm nguy cơ tử vong lên đến 42%.
Giảm chi phí liên quan đến nằm viện điều trị.



3 BƯỚC ĐỘI MŨ BẢO HIỂM ĐÚNG CÁCH

- BƯỚC 1**
 Đeo mũ bảo hiểm sao cho vành trước mũ song song với chân mày và cách cằm khoảng 2 ngón tay.

BƯỚC 2
 Điều chỉnh 2 quai mũ sao cho không bị xoắn và ôm sát thùy tai.

BƯỚC 3
 Cài khóa mũ sao cho quai mũ vừa khít dưới cằm.

II.4 KHI GẶP TAI NẠN GIAO THÔNG THÌ HỌC SINH CẦN LÀM GÌ?

1. Bình tĩnh gọi xe cấp cứu và công an. Số điện thoại gọi cấp cứu cần ghi nhớ là 115.
2. Không tự tập quá đông tránh gây ùn tắc giao thông.
3. Nếu người gặp nạn chỉ bị nhẹ thì đỡ họ dậy và làm theo sự hướng dẫn của họ và nhờ người lớn giúp đỡ.

III. PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

Đuối nước là khi đường thở (miệng, mũi) bị nước tràn vào, sau đó xuống phổi. Khi đó khí quản co thắt liên hồi, oxy không có, gây ngạt thở và có thể dẫn đến tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.



Khi nước hay một chất lỏng lọt vào khí quản làm khí quản co thắt dẫn tới ngạt thở. Ngạt thở lâu thường từ 2-4 phút, không được cứu thì sẽ chết đuối. Đuối nước nguy hiểm vì nó xảy ra thầm lặng. Nạn nhân bị sặc nước, khó kêu cứu.

III.1 ĐỂ PHÒNG TRÁNH TAI NẠN GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY

- Không đùa nghịch khi ngồi trên tàu, đò, phà... qua sông.
- Nên có người lớn đưa đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt khi phải đi qua suối, sông, đập tràn...
- Cần thực hiện nghiêm túc các quy định về an toàn giao thông đường thủy như: An toàn về phương tiện, có đầy đủ phao cứu sinh, áo phao, chèo đúng số người quy định.



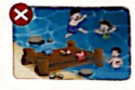
III.2 ĐỂ PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC, CÁC BẠN HỌC SINH NÊN NHỚ:

1. Không lên đò chèo quá đầy.

2. Khi đi đò, cần mặc áo phao để đảm bảo an toàn.

3. Không bơi lội khi ngoài trời đang giông bão.
4. Trẻ nhỏ không đi một mình ra ao, hồ, sông, suối, biển... mà phải có người lớn đi cùng và giám sát cẩn thận.

5. Không tắm sau khi đã ăn no, vì sẽ gây khó chịu và bị "chuột rút".
 6. Khi tập bơi nên chọn chỗ quen thuộc, gần bờ, nước nông để khi cần còn kêu cứu thật to.



7. Không nên thi bơi, thi nhảy, nô đùa dưới nước khi không có sự giám sát của người lớn.



8. Khi gặp người bị đuối nước, nếu không biết bơi thì không nên nhảy xuống cứu. Mà hãy kêu cứu thật to.

* NHỮNG NGUYÊN TẮC AN TOÀN KHI BƠI:

- + Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn.
- + Không được tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy khi không có người lớn biết bơi và cứu đuối.
- + Không bơi khi trời đã tối, có sấm chớp, mưa.



- + Tuyệt đối tuân theo các bảng chỉ dẫn nguy hiểm.
- + Phải khởi động trước khi xuống nước.
- + Không ăn uống khi đang bơi để tránh sặc nước.

III.3 NẾU CHẴNG MAY BỊ RƠI XUỐNG NƯỚC TRONG KHI KHÔNG BIẾT BƠI THÌ HỌC SINH HÃY GHI NHỚ:

- Bình tĩnh, không hoảng loạn quẫy đạp, khuỷa khoanh chân tay trong nước. Vì làm vậy chỉ khiến nước vào phổi gây sặc nước và chết ngạt nhanh hơn.
- Hãy bình tĩnh, nín thở, nước sẽ đẩy bạn lên.
- Hãy sử dụng chân, tay như mái chèo. Tay vẫy mạnh từ trước ra sau để đẩy người nổi lên.
- Khi người nổi lên, hãy tranh thủ hít thở và kêu cứu thật to.
- Khi chìm xuống thì lại tiếp tục nín thở và lặp lại việc dùng tay quạt nước từ trước ra sau để đẩy người lên.



Nhà xuất bản Lao Động.

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc - Tổng biên tập: Mai Thị Thanh Hằng
 Liên kết xuất bản: Công ty cổ phần sách và thiết bị giáo dục Mũi Việt Nam.
 Địa chỉ: Số 135 đường Hoàng Xá, thôn Du Nghĩa, Thị trấn Quốc Oai, Huyện Quốc Oai, TP Hà Nội.
 In 30.000 bản, khổ 21 x 29,7 cm, tại Công ty Cổ phần Quảng cáo và In Thuận Phát.
 Địa chỉ trụ sở chính: Nhà số 3, ngách 1/2 thôn Thanh Oai, xã Hữu Hòa, huyện Thanh Trì, TP Hà Nội.
 Số xác nhận ĐKKX: 1171-2023/CXB/PH/07-79/LĐ.
 Số quyết định: 471/QĐ-NXB/LĐ ngày 14/4/2023.
 Mã ISBN: 978-604-393-590-5. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.

