

TỦ SÁCH KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

PHẠM VĂN NHÂN

Biên soạn

CẨM NANG TỔNG HỢP
về
KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG
THANH THIẾU NIÊN
(TẬP 2)



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



**CẨM NANG TỔNG HỢP
VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG
THANH THIẾU NIÊN**

TỦ SÁCH KỸ NĂNG SINH HOẠT THANH THIẾU NIÊN
PHẠM VĂN NHÂN

Biên soạn

CẨM NANG TỔNG HỢP
VỀ
KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG
THANH THIẾU NIÊN

(TẬP II)

TÁI BẢN LẦN THỨ I

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Tâm nguyện

Hiện nay, ma túy và các tệ nạn xã hội đang từ trong các ngõ ngách lan dần ra đường phố, len lỏi và tận các trường học, đe dọa phủ một bức màn đen tối lên trên tương lai của thế hệ trẻ, những tinh hoa của đất nước... Đó là nguy cơ lớn khiến cho những nhà giáo dục, những người có trách nhiệm, những tổ chức xã hội... băn khoăn lo lắng, tìm phương sách giải quyết.

Một trong những phương pháp giáo dục truyền thống là tập hợp các em lại thành đội ngũ để dễ dàng hướng dẫn các em, để cho các em hòa mình vào thiên nhiên, ý thức trách nhiệm đối với cộng đồng xã hội, tạo một sân chơi lành mạnh và bổ ích...

*Đó là một phương pháp hiệu quả và thiết thực. Nhưng để duy trì và nuôi dưỡng những đội ngũ, để cho các em vui vẻ và tự nguyện tham gia một cách nhiệt tình, phải có một chương trình sinh hoạt học tập sinh động và hấp dẫn, giúp các em dễ dàng hòa nhập với tập thể, với xã hội, với môi trường thiên nhiên, và nhất là giúp các em thư giãn sau những giờ học tập căng thẳng ở trường học... Một trong những phương pháp giúp các em học mà chơi đó là huấn luyện **kỹ năng - kỹ thuật** sinh hoạt dã ngoại. Cho nên từ những năm đầu thập niên*

CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

90 trở lại đây, việc học tập sử dụng kỹ năng kỹ thuật trong những lần đi trại, trong những buổi xuất du hay sinh hoạt ngoài trời... của các hội đoàn Thanh thiếu niên, Đoàn, Đội, Trường học... đã trở thành một nhu cầu, một đòi hỏi không thể thiếu.

Nhưng đa số các loại sách hay tài liệu loại này hiện nay hoặc viết riêng về một loại chuyên môn kỹ thuật, hoặc mỗi thứ một ít; viết cho từng đẳng cấp, từng trình độ hoặc dùng cho từng tổ chức, từng hội đoàn nào đó.

Đến nay, được sự động viên và khích lệ nhiệt tình của thân hữu các nơi, chúng tôi cố gắng sưu tầm, góp nhặt, đúc kết, dịch thuật... các tài liệu trong và ngoài nước, cộng với những kinh nghiệm thực tế sau những năm tháng dài sinh hoạt với các em, để soạn thành cuốn **CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN** này, những mong đáp ứng phần nào trước nhu cầu của các huynh trưởng, anh chị phụ trách, thầy cô hướng dẫn... cũng như của cá nhân các em hay của một tập thể đoàn, đội, hội.

Dù nhiều cố gắng nhưng có lẽ chúng tôi cũng không thể tránh khỏi những sai sót, khiếm khuyết. Kính mong các thân hữu, các nhà giáo dục, các người có tâm huyết với giới TRẺ... nhiệt tâm phê bình và đóng góp ý kiến, để cho cuốn sách ngày càng hoàn hảo, trở thành tài liệu hữu ích cho các em. Chúng tôi xin thành thật cảm ơn.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

CHƯƠNG VI

Mưu sinh



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trong giới hạn của một chương sách, chúng tôi chỉ có thể trình bày một cách khái quát về những công phương pháp mà bạn có thể “làm được”, khi bị thất lạc hay gặp tai nạn bất ngờ (chúng tôi sẽ có riêng một cuốn sách chuyên sâu về vấn đề này).

Về mưu sinh được phân ra làm 2 loại:

1. Mưu sinh thoát hiểm Trường hợp thất lạc trong rừng sâu, trôi dạt theo cơn lũ, mất hành lý... chúng ta phải bằng mọi cách tìm cho được con đường ngắn nhất, để đến được vùng có dân cư.

2. Mưu sinh tự túc Nếu gặp tai nạn phi cơ, đắm tàu... đưa ta đến một nơi xa lạ, hoang đảo, rừng sâu... phải “trụ” lại để đợi cứu hộ. Chúng ta phải làm mọi cách để sinh tồn, đôi khi rất lâu.

Cả hai dạng này đều có những phương pháp giống nhau và khác nhau. Vậy chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu và học hỏi.

MƯƠI SINH THOÁT HIỂM

Như đã nói, trong trường hợp này, chúng ta hãy đặt mục tiêu hàng đầu là “Thoát ra khỏi vùng nguy hiểm càng nhanh càng tốt”. Cho nên mọi sức lực, khả năng, trí óc của chúng ta đều dồn vào đó. Thông thường, nếu sau hai ba ngày mà chưa thoát ra được chúng ta sẽ hoang mang, suy sụp, lo sợ, mất tự chủ, dẫn đến tình trạng suy kiệt từ thể xác đến tinh thần. Và cũng chính sự hoảng loạn này sẽ đưa ta đi quanh quẩn trong rừng, thậm chí còn đưa ta trở lại vị trí ban đầu. (Hiện tượng này đã được các nhà khoa học giải thích như sau: Hai bước chân chúng ta không đều nhau. Một bước ngắn, một bước dài. Khi đi trên đường, chúng ta tự động chỉnh hướng theo con đường. Còn trong rừng, chúng ta đi theo bản năng, nên có khuynh hướng đi theo vòng tròn...). Ở đây chúng tôi không đặt vấn đề đúng hay sai, mà chỉ nhắc cho các bạn thấy, đây là một hiện tượng có thật và rất phổ biến. Vì khi gặp phải trường hợp như thế này, các bạn sẽ hoang mang lo sợ, thất vọng, mất hết ý chí phấn đấu... Đây là một điều rất tai hại, nó còn nguy hiểm hơn cả đói khát và bệnh tật. Khi mà bản năng sinh tồn và nghị lực của các bạn không còn, thì tử thần đang chờ sẵn.

Vì vậy, để thoát nhanh ra khỏi vùng nguy hiểm, các bạn cần phải thật bình tĩnh mà tìm cho được hướng ra, vì thường thì trong các trường hợp này, chúng ta không cách xa khu dân cư là bao nhiêu.

ĐỊNH HƯỚNG TÌM ĐƯỜNG

Cho dù các bạn có địa bàn trong tay thì cũng vô ích nếu như các bạn không biết chúng ta phải đi về hướng nào (Trong những trường hợp này, địa bàn chỉ có ích lợi khi chúng ta biết khu dân cư ở hướng nào, hoặc là chúng ta có bản đồ cả khu vực mà chúng ta đang đứng).

Bây giờ coi như chúng ta không có bản đồ hay địa bàn gì cả, thì làm thế nào chúng ta vẫn có thể tìm được hướng cần phải đi, đó là *con đường ngắn nhất dẫn đến khu dân cư gần nhất*.

Trước tiên, chúng ta phải chọn một điểm cao nhất trong khu vực để leo lên đó mà quan sát như: cây cao, đỉnh đồi, gộp đá... (Khi leo cây, để được an toàn, các bạn phải trèo sát vào thân cây. Đặt bàn chân và bàn tay vào sát nách của cành cây).

- Nếu ban ngày, các bạn có thể thấy một vài đặc điểm của khu dân cư như: ngọn tháp, cao ốc, đồng ruộng, nhà cửa, khói... Cũng có khi các bạn không thấy gì ngoài ngọn cây trùng trùng điệp điệp. Nhưng ban đêm, các bạn có thể thấy ánh lửa, đèn điện... Những nơi có phố thị, dù ở thật xa, thì ban đêm, ánh sáng cũng hắt lên bầu trời một vùng như hào quang.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Nếu khu dân cư ở gần, khi rừng yên ắng, các bạn có thể lắng nghe những tiếng động như còi xe, còi tàu...

Khi đã định hướng được rồi, các bạn chỉ cần có quyết tâm cao và một vài kỹ năng chuyên môn, là bạn có thể thoát nạn.

Thế nhưng chúng ta không thể thấy hay không thể nghe gì thì phải làm sao?

- Các bạn hãy cố tìm cho ra một con suối hay một con sông và đi xuôi theo hướng nước chảy về phía hạ lưu. Tuy không dễ dàng gì, vì suối hoặc sông không bao giờ chảy theo đường thẳng, nên lộ trình di chuyển bao giờ cũng dài hơn rất nhiều. Hơn nữa, hai bên sông suối cây cối thường rậm rạp, rất khó di chuyển. Nhưng bù lại, chúng ta khá dễ dàng tìm được thức ăn và nước uống. Có thể nói, đây là con đường an toàn chứ không phải là con đường ngắn nhất.

- Nếu là suối cạn, thì các bạn có thể đi theo lòng suối, vừa dễ di chuyển, vừa có hy vọng gặp suối lớn hay sông, và nhiều cơ hội có thể tìm thấy nước trong những vũng nhỏ...

- Để có thể tìm ra sông hoặc suối, các bạn hãy trèo lên một điểm cao để quan sát. Nếu thấy nơi nào có hàng cây xanh chạy dài (nhất là vào mùa khô), thì hy vọng nơi đó có suối hay sông. Hoặc các bạn di chuyển đổ xuống theo triền dốc của sườn núi hay sườn đồi. Ở cuối dốc, thường có khe hoặc suối.

Chúng ta di chuyển men theo suối hay sông là do tất cả mọi con suối đều đổ ra sông, mà dọc hai bên sông thường có những khu dân cư hay làng chài...

Trong lúc đang di chuyển, nếu gặp một con đường mòn, thì các bạn có nhiều cơ may được cứu thoát. Tuy nhiên, các bạn

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

cũng cần xem xét đó là đường mòn cũ hay mới, do người hay thú rừng tạo nên, con đường mòn dẫn vào rừng sâu hay đưa ra khu dân cư (các bạn phán đoán bằng cách nhìn những nhánh tẽ của đường mòn, nếu đi sâu vào rừng thì thường có hình chữ V thuận, ngược lại, nếu đi ra thì có hình chữ V nghịch). Nếu không phán đoán được, các bạn có thể di chuyển cho đến khi gặp một con suối cắt ngang đường mòn thì trụ lại chờ người đi qua. Ở đây, chúng ta sẽ có nước uống và cũng có thể tìm được thức ăn ven suối, và đây cũng là điểm mà những người thợ rừng thường hay lui tới để tìm nước uống. Tuy nhiên nếu bạn cảm thấy mình còn có thể đi được, thì sau khi nghỉ ngơi và chuẩn bị đầy đủ nước uống mang theo, chúng ta sẽ theo con đường mòn để đi tiếp.

TRẮT LẠC CÓ NGƯỜI TÌM KIẾM

Trước khi vào rừng mà bạn đã báo cho ai đó, nhưng đến ngày hẹn bạn không yê... Bạn rời khỏi nhóm đi đâu đó rồi bị lạc... Bạn được giao đi làm nhiệm vụ ở một khu vực xa lạ rồi mất tích... Và những trường hợp tương tự như trên, thì người ta sẽ tổ chức những đội cứu hộ đi tìm kiếm các bạn. Nhưng còn bạn? Bạn phải hành động như thế nào??

Tất nhiên bạn... Sẽ bị một cú “sốc” khi biết mình đã bị lạc. Nhưng bạn hãy bình tĩnh và thư giãn, vì mọi việc không đến nỗi tồi tệ như bạn tưởng.

Hãy cố gắng nhớ lại những kỹ thuật, kỹ năng về mưu sinh thoát hiểm mà bạn đã học (hay đã đọc đâu đó) rồi đem ra áp dụng, những kết quả của các bài học này sẽ giúp bạn tự tin hơn, tạo cho các bạn thêm nghị lực phấn đấu vượt qua mọi trở ngại để tồn tại.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trong khi chờ người đến cứu, bạn hãy làm theo những lời khuyên sau đây:

- ✓ **Ở yên tại chỗ** nếu bạn không tìm được đường ra (và chắc chắn mọi người sẽ phát hiện được sự mất tích của bạn và họ sẽ tổ chức tìm kiếm). Điều này rất cần thiết cho bạn, vì nó hạn chế sự tiêu hao sức lực, năng lượng... trong khi bạn đang thiếu thốn thực phẩm và có thể bị tổn thương.
- ✓ **Tìm hiểu môi trường chung quanh** để tìm kiếm nguồn nước, thực phẩm, chỗ trú ẩn, củi...
- ✓ **Tạo ra một chỗ trú ẩn** tiện nghi, thoải mái, sẽ làm cho các bạn an tâm, bớt căng thẳng.
- ✓ **Làm dấu hiệu** cho những người đi tìm kiếm các bạn (hoặc phi cơ bay ngang qua) dễ dàng nhận ra nơi ở của các bạn như: đốt lửa (ở những nơi trống trải), căng những tấm vải màu, quần áo, nón mũ... lên cao hoặc nơi dễ thấy. Tạo ra những tiếng động lớn như: thổi còi, gõ vào những thân cây rỗng, đốt tre khô để nguyên cây (sẽ gây ra những tiếng nổ lớn), bắn súng (nếu có).
- ✓ **Giữ lửa cháy luôn luôn** nếu nguồn củi hay nhiên liệu cho phép, để làm tín hiệu, xua đuổi thú dữ, thư giãn tinh thần... (nhưng phải đề phòng cháy rừng).
- ✓ **Kiên nhẫn và thận trọng.** Đừng nóng nảy vội vàng tìm đường thoát ra, vì có thể làm cho bạn lạc xa hơn, gây thêm khó khăn cho những người đi tìm kiếm bạn.
- ✓ **Hãy an tâm** vì cơ thể của bạn có thể chịu đựng được sự thiếu nước trong 3 ngày và thiếu thực phẩm trong 3 tuần. Điều các bạn cần phải làm là ở yên tại chỗ, người ta sẽ tìm thấy bạn.

1. NƯỚC

Nước là nhu cầu số một và cũng là chìa khóa của sự sống và sự mưu sinh ở nơi hoang dã. Cơ thể của chúng ta chứa 75% nước, nhưng cũng dễ mất nước qua hệ bài tiết, cho nên chúng ta phải kịp thời bổ sung số lượng nước đã mất, nếu không cơ thể sẽ suy kiệt nước và nguy đến tính mạng. Người ta có thể nhịn đói hàng tuần nhưng không thể nhịn khát vài ngày...

Khi cần di chuyển để tìm đường thoát thân, chúng ta càng phải biết đề sèn nước uống, dù khát đến đâu thì cũng chỉ nên nhấp từng ngụm nhỏ cho đỡ khát mà không nên tu ừng ực, vì trước mắt, chưa chắc chúng ta đã tìm thấy nước. Hơn nữa, khi đang mệt, uống nước nhiều sẽ lã người, có thể dẫn đến ngất xỉu.

Trong cuộc sống nơi hoang dã, việc tìm ra nước là một vấn đề cấp bách, khẩn thiết và sinh tử, cho nên các bạn bằng mọi cách, phải kiếm cho ra nguồn nước.

1. TÌM NGUỒN NƯỚC VÀ MẠCH NƯỚC

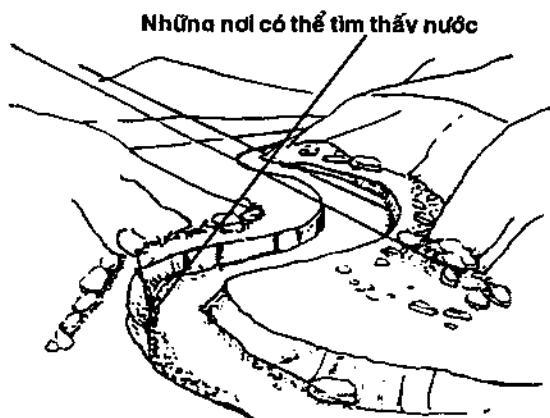
Ngoài những nơi mà chúng ta có thể tìm thấy nước dễ dàng như: sông, suối, ao, hồ, mương, lạch, giếng, mạch nước... Chúng ta còn có thể tìm thấy nước ở những nơi như:



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Đọc theo bờ biển hoặc bờ hồ nước mặn, các bạn đào một lỗ ở nơi vùng đất trũng, cách bờ khoảng 30 mét. Hoặc sau một cụm cát đầu tiên, nếu thấy nơi đó có cỏ mọc hay đất ẩm ướt.

Hy vọng có nước ngọt hay nước có thể uống được. Đào lỗ ở những vùng này các bạn nên chú ý: Khi đến lớp cát ẩm, các bạn phải ngưng đào để cho nước rỉ ra từ từ, không nên đào sâu nữa, vì sẽ gặp nước mặn.

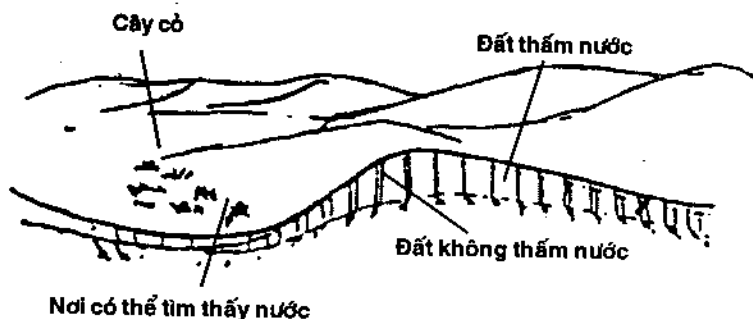


- ♦ Đi lần theo những con sông, suối cạn, tìm dưới những lớp đá chồng chất ở những khúc quanh của lòng sông hoặc bờ sông hay đào những hố nhỏ nơi có cát ẩm ướt. Ở những nơi này có thể ẩn chứa những mạch nước.

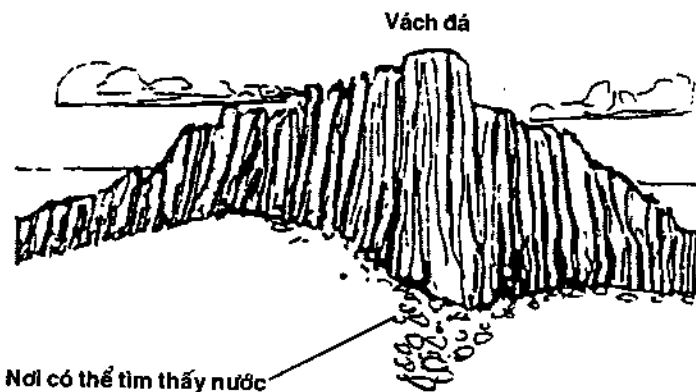
- ♦ Đi ngược về nguồn sông, suối cạn, ở đó có thể còn những mạch nước rỉ đất ẩm chứa nước.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Đào lỗ ở vùng trũng thấp, giữa những đồi cát, nơi có cỏ xanh hoặc đất ẩm.



- ♦ Các bạn cũng có thể tìm thấy những vũng nhỏ chứa nước ở các khe mương, sau các tảng đá lớn, dưới chân các vách núi... Những vũng này không thấm xuống đất vì nó nằm trên một lớp đá hay đất sét nhão; cũng ít bị bốc hơi vì được che khuất ánh nắng mặt trời.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Đào một lỗ nhỏ ở khu vực sinh lầy hay đá ẩm ướt, sâu khoảng chừng từ 3 - 6 cm, chỗ đất mềm, nước sẽ từ từ rỉ ra trong hố. Nước này có thể lọc để dùng.

Nếu chỉ có cát ướt hay bùn nhão thì các bạn dùng một miếng vải sạch hay áo sạch, bỏ vào trong đó, túm lại rồi vặn xoắn mạnh, nước sẽ chảy ra.



- ♦ Các bạn còn có thể tìm thấy nước mưa đọng lại từ trong các hốc cây đại thụ, hoặc trong các lóng tre bị mất kiến (tre bị kiến đục mất). Nếu lắc mà nghe tiếng óc ách, thì khía phía dưới từng lóng tre để hứng nước. Ta thường gặp ở những cây tre bánh tẻ (không quá già hoặc quá non) cũng chứa nước.

2. LỌC VÀ KHỬ TRÙNG NƯỚC

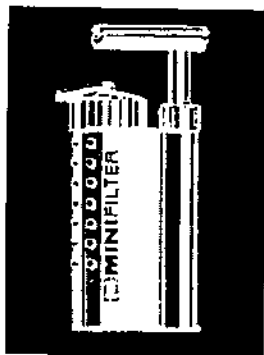
Dù có khát đến đâu, các bạn cũng đừng dùng nước dơ bẩn hay nước tiểu. Các chất cặn bã ngay trong nước tiểu hay vi khuẩn trong nước dơ thừa sức dẫn ngã bạn bằng các bệnh tả, lỵ, thương hàn...

Nếu muốn có nước sạch để sử dụng, các bạn phải biết cách lọc và khử trùng nước đơn giản.

A. Lọc nước

1. Bình lọc nước: Để chuẩn bị chu đáo cho một chuyến thám hiểm dài ngày, các bạn nên mua những bình lọc và bơm lọc mini dành cho các nhà thể thao, du lịch thám hiểm... rất gọn nhẹ.

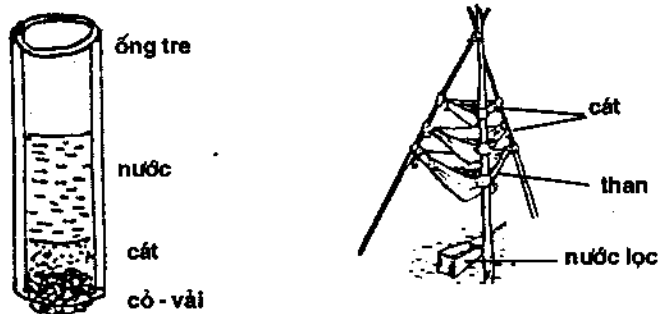
Với loại bình lọc này, người ta có thể lọc sạch nước bằng phương pháp cơ học đơn giản. Không dùng bất cứ hóa chất nào. Bộ màng lọc này có thể ngăn chặn tất cả chất bẩn và nấm độc từ các nguồn nước trong thiên nhiên.



Bộ lọc này có thể sử dụng trên 1000 lần, mỗi lần lọc một lít nước.

2. Tự chế hệ thống lọc nước: Ở những nơi hoang dã, các bạn không có đủ vật liệu để chế những hệ thống lọc nước hoàn hảo, nhưng các bạn cũng có thể lọc nước với những hệ thống đơn giản như sau:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



- Dùng một ống lon đục nhiều lỗ ở đáy (hay một phin cà phê), đổ cát vào làm bình lọc.

- Dùng một ống tre hay một đoạn thân cây rỗng, một đầu nhét cỏ, hay một núi vải (hoặc cả vải lẫn cỏ), đổ cát vào để làm bình lọc nước.

- Các bạn cũng có thể dùng ba mảnh vải để làm thành giàn lọc nước như hình trên. Hai mảnh trên các bạn đựng cát, mảnh dưới cùng, nếu có thể thì đựng than.

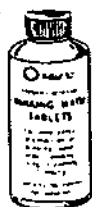
B. Khử trùng nước

Sau khi đã lọc xong, các bạn cần phải khử trùng nước trước khi uống. Có nhiều phương pháp khử trùng, nhưng các bạn chỉ chọn những phương pháp khả thi với những gì mà các bạn có trong tay.

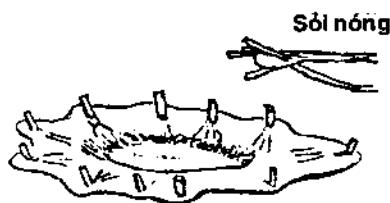
- Đun sôi: Đây là phương pháp dễ dàng và hiệu quả nhất, chỉ cần đun sôi nước chừng 5 - 10 phút là có thể triệt tiêu mọi vi khuẩn.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Dùng thuốc lọc nước (Drinking water tablets): Là loại thuốc có bán trên thị trường, ở các nhà thuốc Tây. Tuy nhiên, bạn chỉ có nó khi bạn đã được chuẩn bị từ trước. Bỏ thuốc vào trong nước (theo sự hướng dẫn trong toa thuốc) lắc đều, chừng vài phút sau thì uống được.



Thuốc lọc nước



Tấm Plastic hay da thú

- Nếu không có nồi, xoong để đun sôi, các bạn đào một lỗ ở dưới đất, lót một tấm plastic dày hay một tấm da thú, đóng cọc dẫn chung quanh, đổ nước vào.

Đốt một đồng sỏi thật nóng, rồi gấp bỏ từ từ vào, cho đến khi nước sôi lên, bỏ vào thêm vài cục than hồng đang cháy để khử mùi.

3. CÁC NGUỒN NƯỚC KHÁC

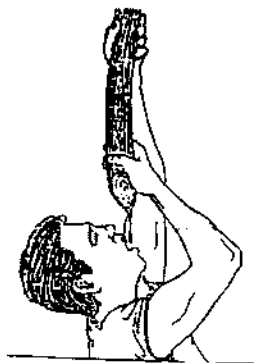
a. Nước từ thực vật

Khi không kiếm được nguồn nước tự nhiên như sông, suối, đầm lầy... hay mạch nước, các bạn có thể tìm kiếm nguồn nước từ thực vật. Nhưng dĩ nhiên là không phải cây nào cũng cho chúng ta nước, hay là nước cây nào cũng uống được, cho nên các bạn phải cẩn thận, chỉ sử dụng những cây mà mình đã biết khá rõ.

Dây leo

Hầu như tất cả các loại dây leo trong thiên nhiên đều chứa nước, nhất là các loại dây leo thân mềm.

Để lấy nước, các bạn chặt xiên mũi mác ở phần gốc, gần mặt đất. Kê bình chứa vào để hứng nước. Sau đó với lên, hoặc leo lên một đoạn, chặt mở miệng một vết sâu hơn phân nửa dây leo nước sẽ từ từ chảy vào bình.



Các bạn cũng có thể chặt đứt hẳn một đoạn dây leo dài khoảng 1 mét (chặt gốc trước ngọn sau). Cầm dựng thẳng lên, kê phần gốc vào miệng, nước sẽ chảy từ từ xuống. Khi hết nước, các bạn chặt một đoạn khác.

Các loại nước ở dây leo có những mùi vị khác nhau, có khi gây ngứa cổ, cần phải nếm thử, nhưng hầu hết là tinh khiết.

Cây chuối

Là một loại cây mọc hoang và được trồng rất nhiều ở những vùng nhiệt đới để lấy trái ăn.

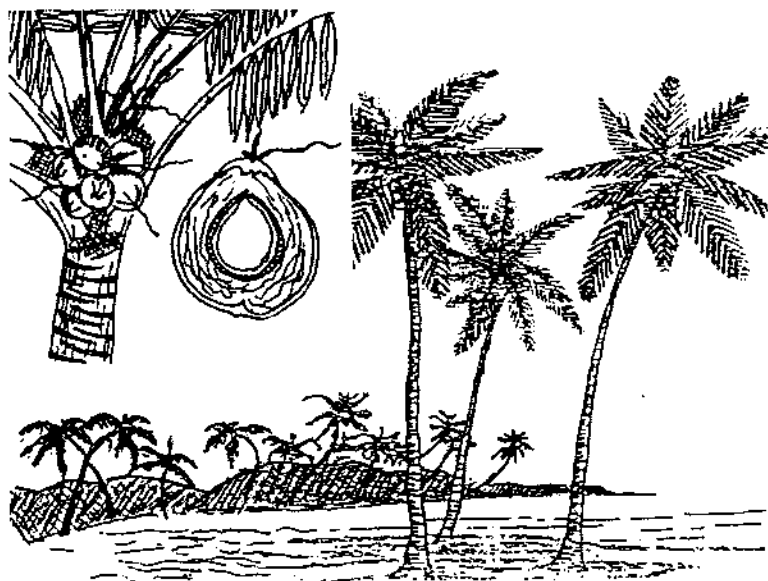


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Người ta còn dùng lá để gói đồ, thân (bẹ) xẻ nhỏ phơi khô để làm dây cột.

Muốn có nước, các bạn chặt ngang thân chuối, cách mặt đất chừng một gang tay (20 cm). Khoét một lỗ hình chén ở giữa, sâu xuống cho đến phần gốc (củ). Chừa bẹ chung quanh vừa đủ dày để giữ nước. Khoảng một giờ thì nước trào lên, các bạn múc đổ vào bình chứa nước, và cứ tiếp tục như thế cho đến khi kiệt nước. Mỗi gốc chuối làm như thế, có thể cho ta nước từ 4 đến 5 ngày.

Cây dừa



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Được trồng và mọc hoang ở nhiều nơi trong những vùng nhiệt đới, gần bờ biển hay các hải đảo...

Nếu chúng ta đi lạc vào một vùng có cây dừa, thì sự sống của chúng ta khá an toàn. Cây dừa sẽ cho chúng ta những sản phẩm như:

- Nước dừa: Chứa rất nhiều axit amin, axit hữu cơ... là một loại nước giải khát hảo hạng.

- Cùi dừa: Có chứa 65% chất béo, 20% gluxit, 8% protit, 4% nước. Là một loại thực phẩm rất tốt.

- Gáo dừa: Dùng làm đồ đựng thay tô, chén, gáo múc nước... và làm chất đốt.

- Lá dừa: Dùng để lợp nhà, làm vách chắn, chất đốt...

- Gân lá dừa: Bện hay bó lại để làm chổi, làm tấm xĩa răng, đan rổ rá...

- Xơ dừa: Bện dây thừng, làm thảm chùi chân, chất đốt...

- Đọt non dừa: (Củ hủ) Là một loại thực phẩm cao cấp, có thể ăn sống, luộc, xào, nấu...

- Thân cây dừa: Dùng làm cột nhà, làm cầu, thủ công và các tiện nghi khác.

Trường hợp gặp cây dừa mới ra hoa, mà chúng ta thì rất cần nước. Hãy níu cuống hoa cho cong xuống (có thể dùng dây để trì giữ lại) và cắt chỗ giáp cuống với bông hoa. Dùng bao nylon chụp lại để hứng nước (Đừng để không khí tiếp xúc nhiều với vết cắt, nếu không, thì cứ 12 giờ lại phải cắt thêm một lát mỏng, vì váng đã đóng bít các lỗ khổng dẫn nước).

Với cách này, mỗi cây dừa sẽ cho các bạn 1 lít nước trong một ngày đêm.

Cây Thốt nốt

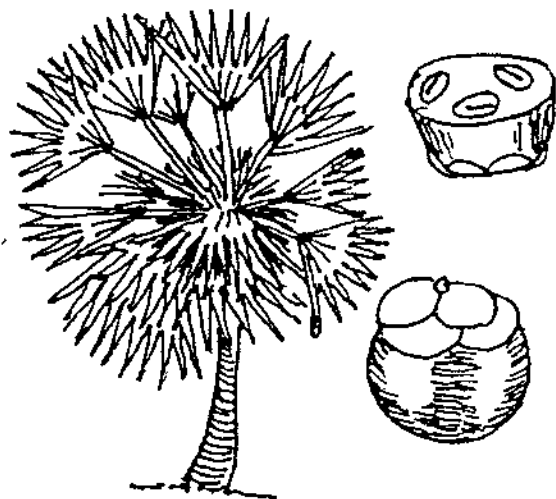
Được trồng nhiều ở những vùng cực Nam Việt Nam, Campuchia, Ấn Độ và một số nước trong vùng nhiệt đới.

Cây thốt nốt được trồng chủ yếu để lấy nước làm nguyên liệu chế biến thành đường và rượu.

Để lấy được nước người ta cắt một đoạn ở đầu cuống hoa, rồi buộc bao nylon hay ống dẫn nối với bình chứa.

Nếu cắt vào chiều tối và để suốt đêm, các bạn sẽ có khoảng một lít nước có vị ngọt và thơm.

Quả thốt nốt non ăn mát như thạch. Quả già có màu vàng, thơm như mít, nếu già ra, đem lọc, sẽ cho chúng ta một thứ bột làm bánh ăn rất ngon.



Cây báng

Còn gọi là cây Bụng báng, và những cây có dạng tương tự như: cây Đoác, cây Kapác, cây Xế, cây Rui... đều có công dụng giống nhau.



Là những cây mọc hoang, thường được thấy nhiều ở các tỉnh miền Trung và Bắc Việt Nam và một số nước trong vùng nhiệt đới.

Những cây này có thể cho ta nước lấy từ ngọn, tinh bột từ thân cây, dọt non có thể luộc hay nấu canh như các loại rau cải...

Muốn lấy nước, người ta chặt lưu thân (không đứt hẳn) cho cây ngã xuống theo triền núi (làm sao cho phần gốc nằm cao hơn phần ngọn). Bóc hết lá trên ngọn cho đến dọt. Đeo vát phần dọt non làm thành máng dẫn. Trồng bao nylon hay kê đồ để hứng. Trung bình một ngày, một cây có thể cho chúng ta từ 4 - 5 lít nước. Khi lượng nước giảm, các bạn vạt thêm vào khoảng 1 cm, nước sẽ chảy tiếp.

Một cây Kapác cao từ 12 - 15 mét, sẽ liên tục cho chúng ta từ 150 - 170 lít nước trong vòng 40 ngày.

Ruột của thân cây đem giã, lọc, sẽ cho chúng ta một loại bột để làm bánh.

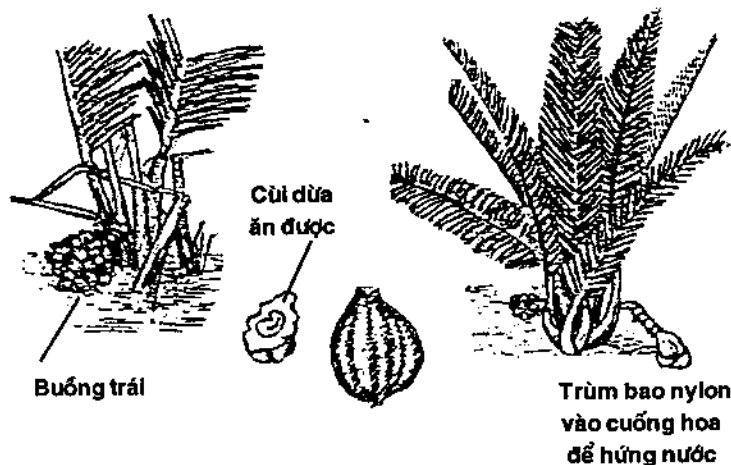
Cây dừa nước

Là loại thân cây bẹ thấp, lá như lá dừa, mọc thẳng đứng vươn lên cao. Cây thường mọc ở những vùng đầm lầy ngập mặn phù sa, nhiễm phèn, ven sông rạch có thủy triều lên xuống... Cây dừa nước mọc rất nhiều ở đồng bằng Nam bộ, có nơi phát triển thành rừng tự nhiên.

Cây dừa nước cũng cho trái, mỗi buồng dừa nước có khoảng vài chục trái, kết với nhau thành buồng có dạng khối tròn. Trái dừa nước có cùi dày, màu trắng đục, có vị hơi ngọt và rất béo, có thể ăn tươi, nấu chè...

Lá dừa nước dùng để lợp nhà với hai kiểu lợp: Lá chằm và lá xé, làm chỗ trú mưa nắng rất tốt.

Bẹ dừa nước dùng để chẻ lạt, gọi là lạt dừa. Nó còn là loại phao nổi tự nhiên dùng để vượt sông.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

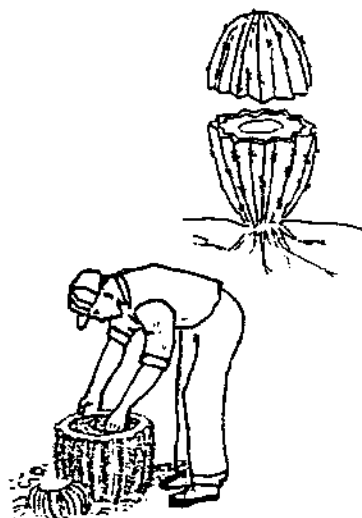
Nhưng quan trọng nhất là nhựa dừa, được dùng để uống và chế biến thành đường, cồn, rượu, giấm, nước giải khát, bánh kẹo...

Muốn lấy nước thì chúng ta cũng dùng các phương pháp như đối với cây dừa và cây thốt nốt: Cắt đầu cuống hoa còn non, buộc bao nylon hay ống dẫn để hứng nước.

Cây xương rồng

Ở những vùng đất khô cằn hay hoang mạc, người ta thường gặp những cây xương rồng khổng lồ (không thấy ở Việt Nam) thân cây chứa rất nhiều nước.

Để lấy nước, người ta cắt ngang thân cây, rồi dùng gậy hay tay quậy một lúc ở trong ruột cây, nó sẽ cho chúng ta một chất nhờn tựa như thạch, có thể ăn để đỡ khát.



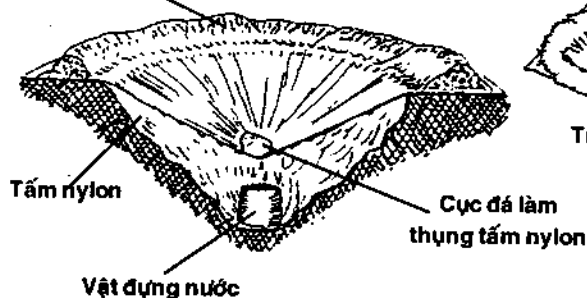
B. Ngưng tụ hơi nước

Phương pháp thứ nhất: Đào một cái hố hình phễu, đường kính khoảng một mét, sâu cũng khoảng một mét, ở những khu vực ẩm ướt. Đặt ở dưới đáy hố một vật dụng đựng nước (lon, tô, chén....) rồi phủ lên trên miệng hố một tấm nylon sạch và trong suốt, dãn dặt, đá cho kín chung quanh mép, ở giữa bỏ một cục đá làm cho

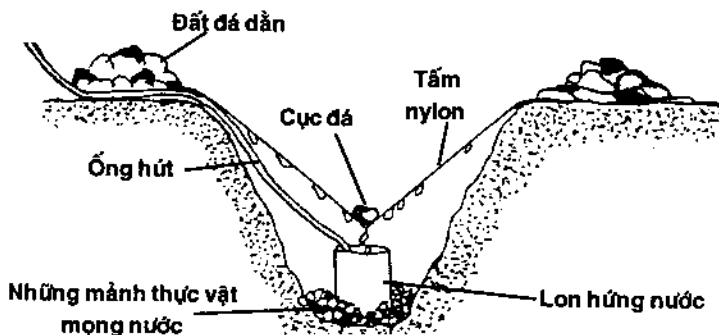
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

tấm nylon thụng xuống ngay ở miệng vật chứa nước. Sức nóng của mặt trời làm cho đất ẩm bốc hơi, đọng lại dưới tấm nylon, chảy dài xuống và nhỏ vào vật chứa nước để dưới đáy hố.

Đất đá dần tấm nylon



Các bạn có thể áp dụng phương pháp này ở những vùng hoang mạc khô cằn, nhưng trước đó, các bạn phải lột một số thân cây

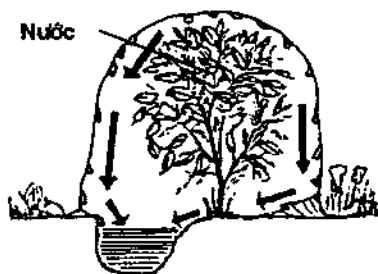


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

mọng nước đã được chặt nhỏ (như xương rồng, sống đời) hoặc những cành lá còn xanh tươi xuống đáy hố để tạo ẩm. Nếu có một ống nylon để cắm một đầu vào vật đựng nước, một đầu ra khỏi miệng hố. Khi cần thì có thể hút nước qua ống nylon mà không phải mở tấm dậy lên.

Nước được “sản xuất” theo kiểu này rất tinh khiết.

Phương pháp thứ hai: Các bạn tìm một bụi cây thấp, thật nhiều lá xanh. Đào một cái hố chứa nước nhỏ gần gốc cây, chỗ thấp nhất. Lót một tấm nylon xuống lỗ và chung quanh gốc cây với một độ nghiêng tập trung vào hố. Trùm một tấm nylon khác trong suốt và sạch lên bụi cây, dẫn kín. Dưới ánh mặt trời, lá cây sẽ bốc hơi, ngưng tụ dưới bề mặt tấm nylon, rồi chảy về hố tích lũy. Nước này cũng tinh khiết, có thể dùng ngay.



II. LỬA

Lửa cũng là một nhu cầu không thể thiếu được trong đời sống của con người. Chúng ta quá quen với tiện nghi văn minh đến độ, đôi khi chúng ta quên đi sự hiện diện của lửa. Nhưng nếu bạn đi rừng hay bị lạc, bạn sẽ thấy lửa cần thiết biết bao!

1. CÁCH LẤY LỬA

Dĩ nhiên, tốt nhất là chúng ta có cái quẹt gaz, gòn gàng, tiện lợi, nhưng nếu không có quẹt, không có diêm... thì sao đây?

- Dễ dàng nhất là dùng thấu kính hội tụ như: máy ảnh, ống nhòm, kính lúp, kính lão, dít chai tròn, hai mặt kính đồng hồ tròn ghép lại, có chứa nước ở giữa... đặt thẳng góc với mặt trời, đoạn xê dịch làm sao cho điểm hội tụ nhỏ nhất gom vào mớ bụi nhùi dễ cháy, trong chốc lát ta sẽ có lửa. Bụi nhùi được làm bằng vật dễ cháy như: xơ vải, bông gòn, trái gòn rừng khô, giấy bồi xé, rêu khô, dương xỉ khô, lông chim, tổ chim, cỏ khô, hoa khô v.v...



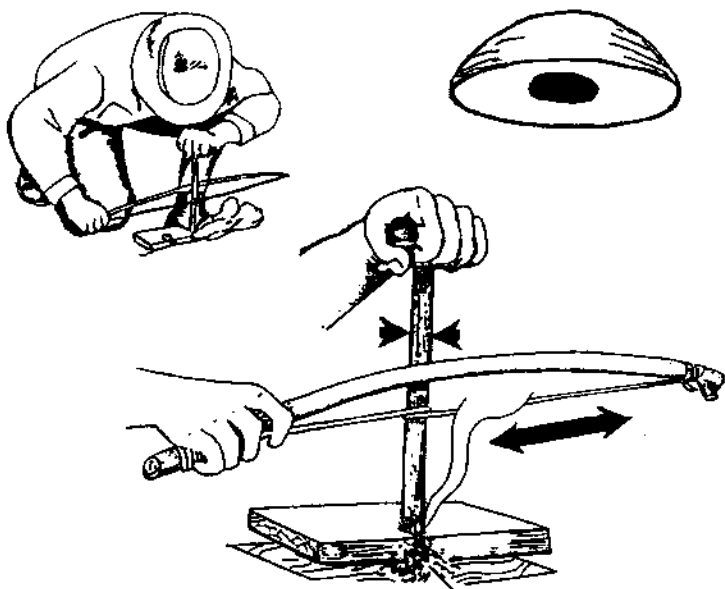
Cắm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Dùng đá lửa (nếu có) và có một mảnh thép hay con dao, để sát vào bụi nhùi và đánh vào nhau. Một lúc sau bụi nhùi sẽ bắt lửa.

Các cách lấy lửa “cổ đại” này hơi khó thực hiện, cần phải thật kiên nhẫn và tự tin, nếu không nửa chừng bạn sẽ bỏ cuộc.

- Lấy cành cây dẻo, dùng dây chắc và mềm (dây dù, dây giày, vỏ cây da, dây xanh v.v...) cột cứng hai đầu thành hình cây cung.

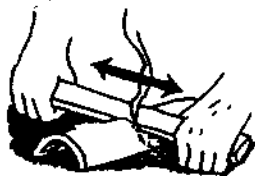
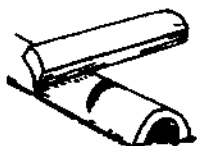
Quấn dây này quanh một que tre hay gỗ cỡ bằng ngón tay cái (như cái khoan của thợ mộc ngày xưa). Cố định phần trên của cây que bằng miếng gỗ có khoét lỗ hay một ống tre có mắt. Phần dưới, khoan vào một mảnh gỗ đã khoét lỗ có để sẵn bụi nhùi. Kiên nhẫn khoan thật đều tay, dần dần ta sẽ thấy một loạt bụi



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

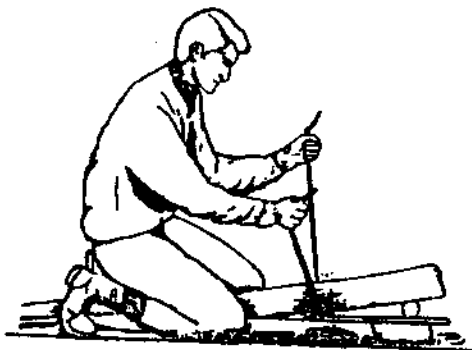
đen dần ra, rồi bốc khói, lúc này nên kéo khoan nhanh và mạnh hơn cho đến khi tia lửa bốc ra bén vào bụi nhùi.

- Dùng tre hay nứa khô chẻ làm đôi. Một nửa cố định được buộc bụi nhùi, nửa kia dùng làm cửa để cửa hai chốt của thanh tre vào nhau. Kiên nhẫn cửa cho đến khi bụi nhùi bốc khói và bén lửa, thổi nhẹ nhẹ cho lửa bùng lên.



bụi nhùi

- Cố định một nhúm bụi nhùi ở dưới một thân cây tròn (có thể chêm, kẹp, hay cột... làm sao cho bụi nhùi đứng rớt). Lấy một sợi dây chắc chắn, vòng qua nhúm bụi nhùi đó. Hai tay cầm hai đầu dây kéo lên kéo xuống đều đều cho đến khi thấy bụi nhùi bốc khói thì kéo nhanh dần. Lúc bụi nhùi bén lửa thì thổi nhẹ nhẹ cho lửa bùng lên.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

2. BẢO QUẢN LỬA

Nếu có hộp quẹt hay diêm thì khỏe rồi. Chúng ta không cần bảo quản lửa. Nhưng nếu không có thì chúng ta phải biết bảo quản - vì một lần làm ra lửa cũng “trần ai”.

Trường hợp ở cố định một nơi thì quá dễ, chúng ta chỉ cần đưa những gốc cây khô lớn vào lửa, giữ cho cháy suốt ngày đêm. Nhưng nếu di chuyển thì chúng ta phải biết cách bảo quản để mang theo.

- Lấy đoạn dây thừng khô (loại thừng được đánh bằng xơ dừa) đốt một đầu dây cho cháy lên rồi thổi tắt, tùy theo độ dài của sợi dây, ta có thể bảo quản lửa từ vài giờ cho tới vài ngày, khi cần ta đưa đầu lửa vào bụi nhùi và thổi nhẹ, lửa sẽ cháy lên.

- Lấy vỏ cây khô, xốp như vỏ cây trầm, hoặc xơ của nách lá dừa, cọ, đung đỉnh... khô, bó lại thành cây, chung quanh bao bằng lá tươi của loại cây như: buong, dừa, kê v.v... Dùng loại dây rừng tươi buộc cho thật chặt, đốt một đầu ta cũng có thể giữ lửa rất lâu.

- Dùng rơm, vải hay cỏ khô, bện theo hình con rít hay cuộn lại cho thật chặt, cũng có thể giữ được lửa khá lâu (nếu lửa cháy bùng lên, thì phải thổi tắt ngay), (có nơi gọi là con cú).

- Dùng lon thiếc, gáo dừa, vỏ cây tươi - đổ tro nóng vào, lựa loại than chắc, nặng đang cháy hồng, bỏ vào và phủ lên trên một lớp tro mỏng. Cách này, ta có thể giữ lửa từ sáng cho đến trưa. Khi di chuyển, ta dùng dây treo để mang theo.

- Dùng một miếng vải quấn tròn lại và se cho thật chặt, lấy dây cột lại từng khúc và sử dụng như một đoạn dây thừng.

III. THỰC PHẨM

Như đã nói, vì phải di chuyển để tìm đường ra sớm nhất, nên chúng ta ít có thời gian để tìm nguồn thực phẩm an toàn và dồi dào như đặt bẫy, đánh bắt cá v.v... Tuy nhiên trên đường đi chúng ta cũng có thể tìm được thực phẩm để sinh tồn nếu chúng ta biết cách. Chúng ta có thể kiếm được từ thiên nhiên các nguồn thực phẩm từ thực vật hay động vật.

1. NGUỒN THỰC PHẨM TỪ THỰC VẬT

Rất thích hợp cho trường hợp phải di chuyển.

Thông thường, các loại cây, trái, củ, hạt, mầm v.v... nào mà chim, thú (nhất là khỉ) ăn được, thì ta cũng có thể ăn được. Tuy nhiên, chúng ta cũng phải cẩn thận với những cây lạ. Nếu nghi ngờ, chúng ta phải thử bằng mấy cách sau:

- Những cây có nhựa trắng như sữa thì không ăn được.
- Những cây khi nhai thử, thấy có vị đắng, cay, hay buồn nôn thì không ăn được.

- Nấu lên từ 15 đến 20 phút, bỏ vào miệng ngậm một lúc, nếu không có phản ứng thì ăn một ít và đợi một vài giờ, nếu vẫn không có gì thì hãy ăn nhưng đừng quá nhiều, cho đến khi hoàn toàn tin tưởng.

a. Các loại cây ăn trái

Ở rừng nhiệt đới Việt Nam ta thường thấy những loại cây ăn trái sau: chuối rừng, đu đủ hoang, cam quýt hoang, sung, vả, mít, ổi, dâu tằm, nho rừng, thị, bình bát, bần, dứa, dứa nước v.v...

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

thiếu biêu



dâu tằm



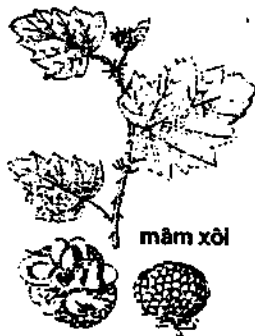
ô mai



thị



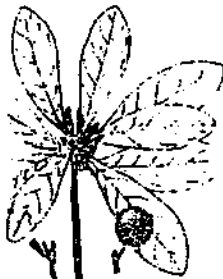
sâm



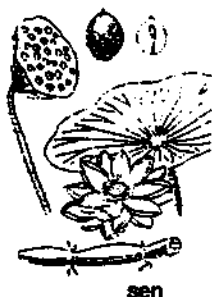
mâm xôi



chay



dầu rượu



sen

hoàng tinh



củ nưa



sắn dây



củ năng



khoai mài



búa



ô môi



chua chát



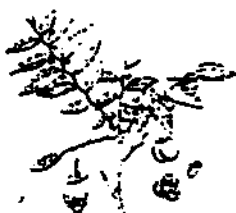
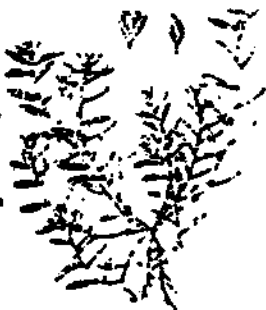
xốp

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

ngổ

rau đắng

dừa nước



mã đề

bù ngót

rau sam

Các cây này khá quen thuộc và dễ nhận diện, tuy nhiên vẫn có những cây rất giống cây nhà, nhưng nuốt không vô như: Táo rừng, mướp hoang.. và đừng có thấy chim ăn hạt mã tiền mà bắt chước, “nghèo” là cái chắc.

b. Các loại cây ăn củ và rễ

Những cây củ này phải luộc hay nướng mới ăn được như:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

khoai chup, khoai mài, khoai mì, sắn dây, khoai hoang, khoai môn, mao lương, củ ấu, củ chuối dong, nghệ rừng v.v...

Riêng củ năn thì phải ngâm, luộc thay nước nhiều lần mới ăn được.

Có một số môn nước trông rất giống khoai môn, mọc ven suối và đầm lầy, không ăn được vì rất ngứa.

c. Các loại cây ăn thân và lá

Măng tre, nứa (luộc) thiên tuế, cọ, kè (làm bột), mía lau (nhỏ như cây lau, ăn ngọt như mía).

Có loại rau như: cây tàu bay, cải trời, bồ công anh, dền hoang, hà thủ ô, rau má, muống hoang, mã đề v.v.. đều có thể luộc hay nấu canh ăn rất tốt. Xương rồng hình khế (có trái chín ăn được) bỏ gai, lột màng bao, xắt mỏng, luộc hay nấu canh (cẩn thận vì mủ rất độc).

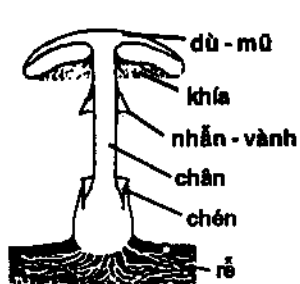
d. Nấm

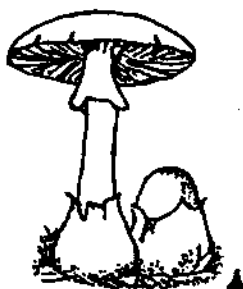
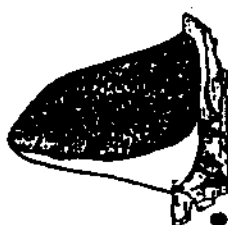
Nấm tuy ăn rất ngon nhưng hãy coi chừng vì đã có nhiều "chuyên gia" nấm chết vì nấm.

Không có một công thức an toàn tuyệt đối nào đối với việc phân loại nấm cả. Tuy nhiên thường thì phần lớn những nấm có kẻ khía dưới mũ, có vành không có bọc loa hình chén dưới chân, đều ăn được. Tốt nhất nên ăn những loại nấm ta đã biết.

Các loại nấm phổ thông thường gặp ở rừng Việt Nam là: nấm mối, nấm tre, nấm tràm, nấm tai mèo... rất quen thuộc với chúng ta. Không ăn nấm lạ hay có màu sắc sỡ.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

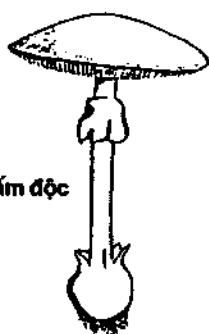




Nấm ăn được



Nấm độc



Ghi chú: ● Nấm ăn được. ■ Nấm không ăn được. ▲ Nấm độc

2. NGUỒN THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT

Với tay không ta có thể dễ dàng tìm bắt các loại côn trùng, nhuyễn thể và một số loài lưỡng cư.

- Các loài côn trùng như: Mối, đế, châu chấu, bọ rầy, ve sầu v.v... đều có thể nướng hay rang lên ăn rất ngon.

- Ếch, nhái, chàng hiu, ếch ương, phải trứng nước sôi, cạo nhót hay lột da, bỏ lòng ruột... làm món gì ăn cũng được.

- Nếu lột da cóc, bạn dùng lột từ trên xuống như ếch, rất khó lột. Bạn phải bắt đầu từ ngón chân sau lột ngược lên. Mổ bỏ trứng và lòng ruột (rất độc) làm gì ăn cũng ngon cả.

- Trứng ở các tổ chim ăn rất ngon và bổ.

- Các loại ốc sên, ốc lá, sên trắng, trùn hột v.v... đều ăn được.

- Nếu gặp tổ ong, dùng khói hun cho ong bay đi, ta lấy được mật, nhộng ong ăn rất ngon, sáp ong làm đèn.

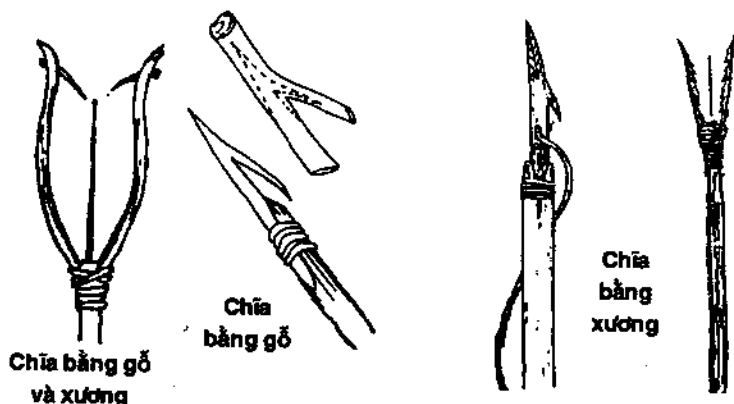
- Với một thòng lọng nhỏ ở đầu một cành cây cầm tay, bạn có thể bắt được một số động vật như: tắc kè, rắn mối, kỳ nhông, cắc kè, cà tôm, rắn v.v.. và nếu bạn sợ bị cắn thì dùng gậy đập chết.

- Các loại bò sát trên đều ăn được và rất ngon. Riêng về rắn, nếu bạn sợ bị độc - thì cứ chặt từ đầu xuống một tắc và móc ruột bỏ (chôn đầu rắn xuống đất, để phòng dẫm phải).

- Dùng một khúc tre già, một đầu chẻ nhỏ cỡ bằng chiếc đũa chuốt nhọn từng cây một, dùng các mảnh tre hay gỗ nhỏ chêm cho lọt ra, hơ sơ vào lửa, ta có một cái chĩa đa năng dùng để đâm cá và các động vật nhỏ một cách dễ dàng mà không cần phải có tay nghề cao. Đây cũng là gậy phòng thân.



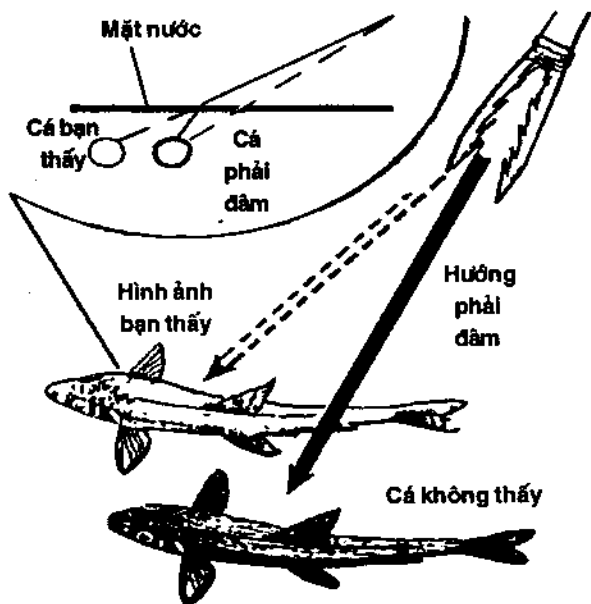
Hoặc các bạn có thể làm những cái chĩa như hình dưới đây.



Đâm cá

Hình ảnh khi đi qua mặt nước sẽ bị khúc xạ. Cho nên khi đâm cá dưới nước, bạn phải phóng ngọn lao chệch về phía gần trong bạn một tí. Nếu như bạn phóng ngọn lao thẳng vào hình ảnh con cá mà bạn đang thấy thì bảo đảm... trượt!

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

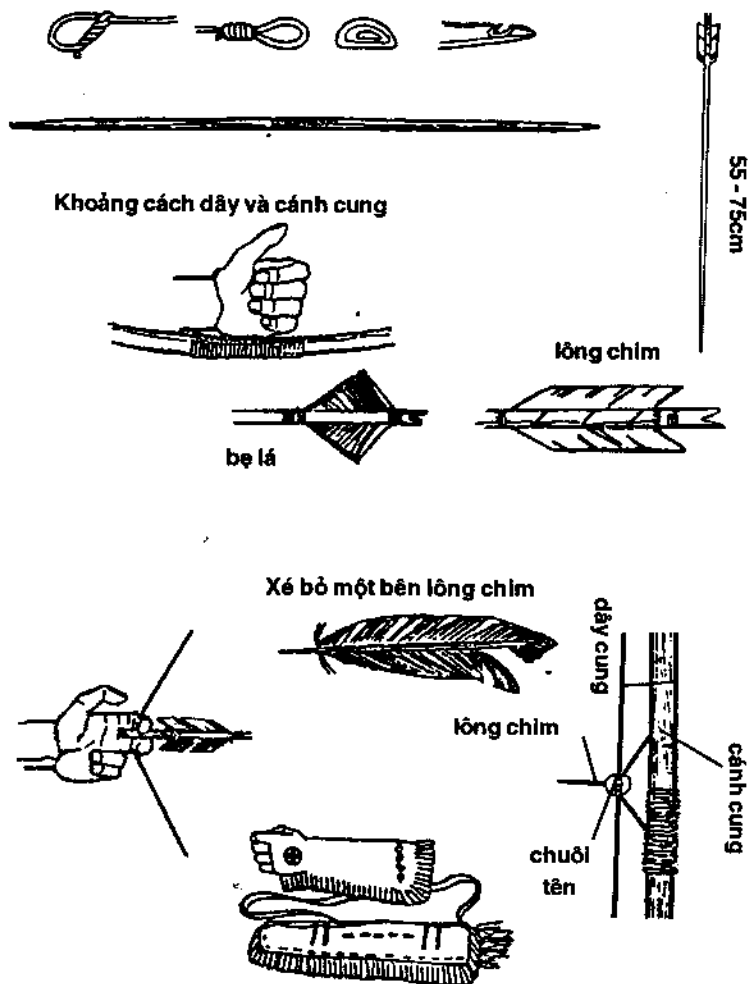


Sử dụng cung tên

Rất hiệu quả khi cần vừa di chuyển vừa săn bắn và phòng thân. Với điều kiện các bạn phải là một xạ thủ thực sự thì việc luyện tập này không khó lắm.

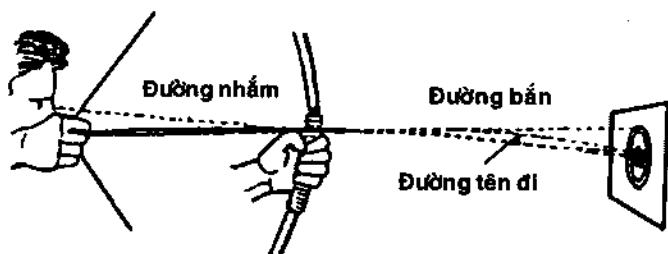
Trước tiên, các bạn chọn một thân cây, cành cây thật dẻo (tre già, cò ke...) để dẻo thành một cánh cung. Dùng một sợi dây thật chắc (dây dù, vỏ cây da, vỏ cây gai... se lại) để làm dây cung. Vót một số mũi tên dài khoảng 65 - 75 cm, dùng lông chim xé bỏ một bên, buộc lại để định hướng bay (Nếu không có lông chim thì dùng bẹ lá dừa, lá buong... để làm cánh).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Cầm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi bắn, tay trái cầm cánh cung (nếu bạn thuận tay phải). Dùng hai ngón tay (trỏ và giữa) của tay phải, kẹp chuỗi tên tra vào dây cung đưa lên ngang tầm nhắm. Vì mũi tên sẽ bay vòng cầu, cho nên các bạn phải đưa đầu tên chếch lên trên mục tiêu một chút.



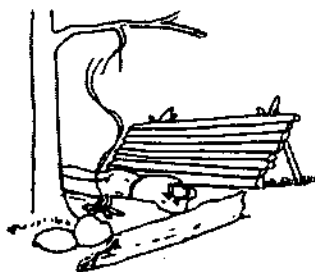
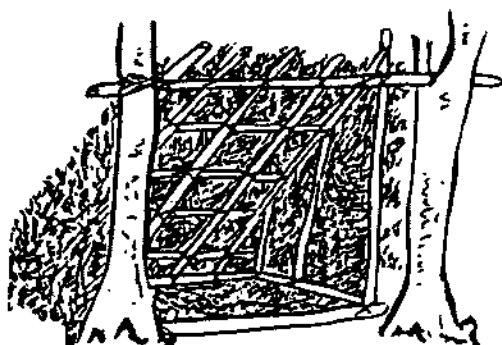
IV. NGHỈ QUA ĐÊM

Một vài ngày mà chưa vượt ra khỏi khu vực bị lạc, ta phải chuẩn bị nghỉ qua đêm trong rừng - Điều này rất cần thiết để cho ta có thời gian ăn uống và phục hồi sức lực.

- Nếu trong hành trang có lều bạt, thì dễ dàng rồi. Vì đang cần di chuyển, nên ta không thể dựng những căn chòi chắc chắn tốn thời gian.

- Về mùa khô, ta có thể chọn những cành cây đại thụ có nhiều nhánh, leo lên ngủ (có thể buộc thêm vài cành cây cho an toàn). Để tránh thú dữ, cột dây ngang người để ngủ khỏi té.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



- Về mùa mưa hay giá rét, ta có thể dùng cành cây, lá cây làm những chòi đơn giản như hình vẽ. Nếu vùng có lá kè, lá cọ, lá buông thì rất tốt, vì vừa nhanh vừa chống dột. Trước cửa chòi nên đốt một đống lửa, vừa nấu ăn vừa chống lạnh, vừa xua đuổi thú dữ và chống muỗi. Dùng lá cây lót thật nhiều xuống nền đất để chống ẩm và lạnh.

MƯƠI SINH TỰ TÚC

Nếu bị trôi dạt vào một hoang đảo sau tai nạn đắm tàu (như Robinson Crusoe), hoặc bị rớt máy bay vào một nơi hoang vu xa lạ, ta phải biết cách tự kiếm sống một thời gian dài trong khi chờ người cứu hộ, phải tạo ra những tiện nghi tối thiểu cho cuộc sống của chúng ta. Không thơ mộng như tiểu thuyết đâu.

Ở đây, chúng tôi đặt ra tình huống chỉ có một mình bạn ở nơi hoang vắng và trong tay bạn (may mắn thay) chỉ có một con dao.

Trong phần “Mưu sinh thoát hiểm” chúng ta đã nói qua về lửa, nước và các cách kiếm thực phẩm cấp tốc. Ở đây, chúng ta có đủ thời gian để dọn dẹp những bầy lớn, tạo những công cụ để đánh bắt chim, cá. Biết cách dự trữ thực phẩm, dựng những căn chòi kiên cố... và tạo ra những tín hiệu để cấp cứu.

I. THỰC PHẨM

1. SĂN BẮN - ĐÁNH BẮT

A. Săn bắt trên bờ

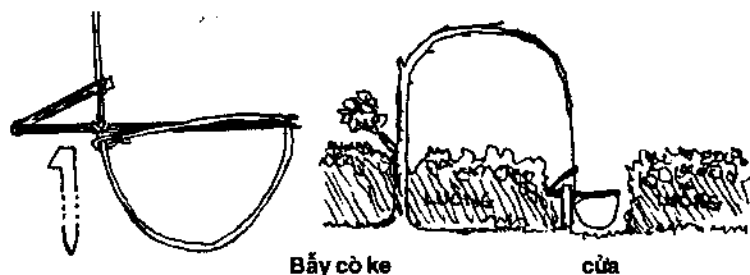
Phải viết cả cuốn sách dày mới nói hết bí quyết và phương pháp săn bắt. Ở đây, chúng tôi xin nói đến một vài phương pháp giản dị nhưng hiệu quả.

Với một con dao nhỏ trong tay, xin bạn khoan mơ đến những thú lớn như heo, nai... loại này phải có dây cáp lùa (bằng thép,

rất dẻo) thì may ra. Với những dây bạn có hay tự chế, thì chúng ta hãy tạm hài lòng với những con cheo, chồn, thỏ, chuột...

a. Các loại bẫy thông lọng

Trước tiên, bạn hãy làm một loạt bẫy - giản dị và hữu hiệu nhất là bẫy "cò ke" (xem hình vẽ). Loại bẫy này rất bén (nhạy). Bất kỳ loại chim thú nhỏ nào đi dưới đất (kể cả loài bò sát) đều bị dính cả. Tiếp theo là "rấp luồng". Có nghĩa là bạn chọn khu vực có nhiều chim thú qua lại, chặt nhiều cành cây làm thành một hàng rào zíc zắc thật dài, càng dài càng tốt, mục đích làm cho con thú không dám vượt qua hàng rào này. Ở mỗi góc zíc zắc, bạn trở một cửa và cài vào đó một bẫy (thường thì các thợ săn cài nhiều loại bẫy khác nhau tùy theo kinh nghiệm của mình). Cứ mỗi buổi sáng, bạn cứ đi theo luồng của mình đã rắp - Với vài chục bẫy, bạn có thể thừa sức lo lương thực cho mình.



Bẫy "cò ke" cũng dễ dàng lắp đặt vào những đường mòn nhỏ tạo ra do con thú có thói quen lui tới, rất hiệu quả.

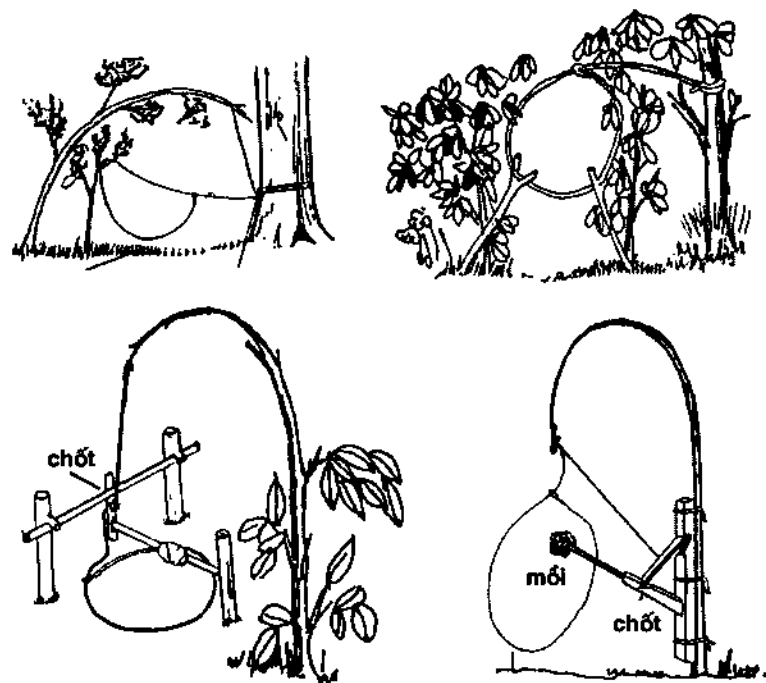
- Người ta còn dùng nút thông lọng để làm nhiều loại bẫy khác nhau. Cài đặt trên các con đường mòn, các nhánh cây, các

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

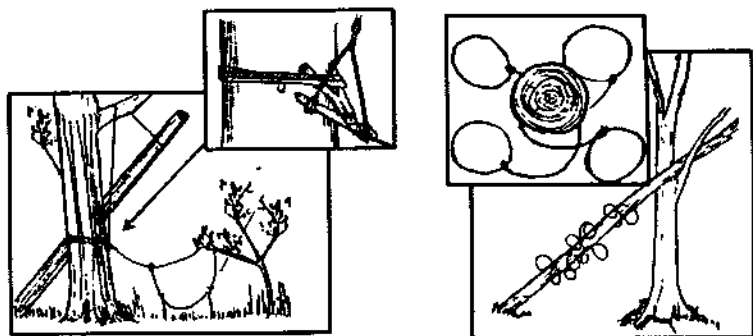
khoảng trống... nơi mà thú hay lui tới kiếm ăn hoặc săn mồi. Các loại bẫy này đôi khi người ta dùng thêm mồi nhử. Dùng cần gạt hay dùng chính sức trì kéo của con thú. Có loại siết cổ, có loại siết chân con mồi.

Hoặc dùng thông lọng kết hợp với vòng hom bằng cây hay bằng thép. Mục đích của hom không phải là giữ chân thú lại, mà để cho những sợi thông lọng bằng cáp kịp thời siết chân con mồi.

Các loại bẫy thông lọng

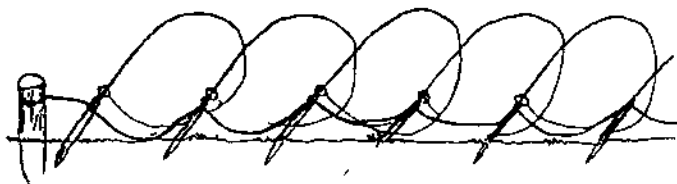


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



b. Dò (nhò)

Dùng để bắt chim. Được làm rất công phu bằng những sợi mây cực dẻo. Kết hợp với những sợi thông lọng làm bằng các loại dây mảnh và chắc (dây gai, tơ tằm...). Được cài đặt trên những vùng các loại chim hay qua lại kiếm ăn. Dò có nhiều cỡ, lớn, nhỏ, dài, ngắn... để đánh bắt các loại chim khác nhau.



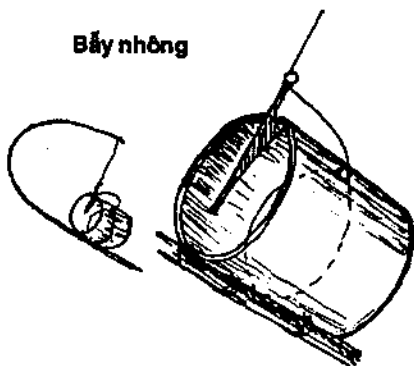
- Với một ống trúc hay nứa, bạn có thể làm vài cái bẫy nhông (nếu vùng đó có nhông) bạn sẽ “thu hoạch” rất nhanh và dễ dàng.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Với một sợi dây dài để làm thông lòng đặt trước các hang chim, thú... nếu kiên nhẫn, bạn có thể giết được một số thực phẩm.

- Nếu chưa có kinh nghiệm, các bạn đừng xài những bẫy nguy hiểm như bẫy thò (lao), hầm chông, bẫy hầm...

Bẫy nhông

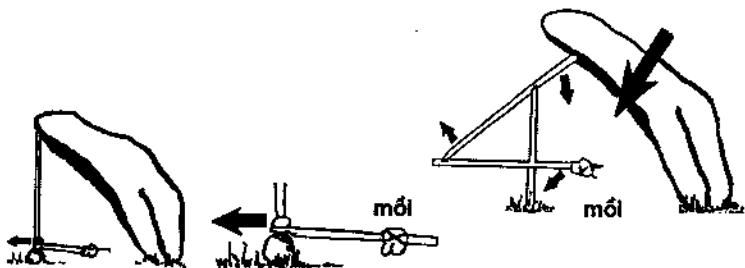


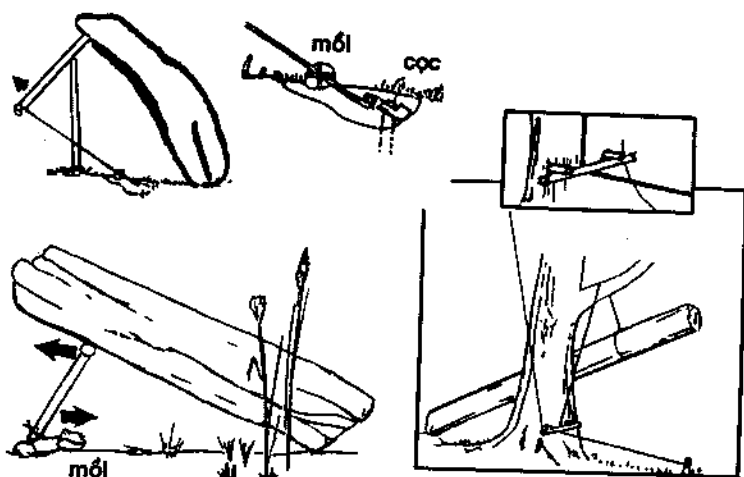
c. Bẫy đập (dè)

Các loại bẫy này, người ta dùng vật nặng như: đất, đá, khúc cây... để dè chết con mồi. Bẫy được cài đặt những nơi thú hay đến kiếm ăn, nên thường có sử dụng mồi nhử.

(Nông dân Việt Nam hay đan những cái phên tre, trên đắp đất sét cho nặng, để làm những cái bẫy chuột... rất hiệu quả).

Các loại bẫy dè





d. Các cách đánh bắt khác

- Dùng mũ của cây da, mít, mù u, công cộng... nấu lại với nhau, đem bôi lên những cành cây mà chim hay về kiếm ăn. Bị dính mũ, chim sẽ giẫy giụa. Nhưng càng giẫy càng bị dính. Các bạn chỉ có việc lượm.

Và còn nhiều loại bẫy khác nữa mà chúng tôi sẽ đề cập đến trong một cuốn sách chuyên sâu về vấn đề này

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

B. Đánh bắt ở dưới nước

Nếu như khu vực nơi bạn đang ở, có ao, hồ, sông, suối... thì cơ may sống sót của các bạn rất cao. Vì ngoài nguồn nước để sinh hoạt, các bạn có thể tìm thấy vô số thực phẩm từ động thực vật ở trong môi trường nước hay ở ven bờ như: Cá, tôm, cua, lươn, ếch, nhái, ốc, trai, hến... và các loại rau.

Để đánh bắt các động vật ở dưới nước, các bạn có rất nhiều cách. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả cao, các bạn cũng phải am hiểu phần nào tập tính của các cư dân ở thủy cung này. Thí dụ như các loài cá thường ra khỏi nơi ẩn náu vào chập tối và lúc hừng sáng (*nhất chạng vạng, nhì rạng đông*). Lúc trưa nắng, cá thường ẩn mình trong bóng mát hoặc nơi có nước sâu... Vào những cơn mưa lớn đầu mùa (tháng 5 - 6) thì cá lội ngược dòng nước để tìm nơi sinh sản. Nhưng khoảng tháng 9 tháng 10, khi gió Bắc từ hướng Đông Bắc thổi nhẹ (gọi là Bắc cầu tài), nếu có mưa lớn, thì cá sẽ xuôi theo giòng nước để trở về nơi cư trú. Những lúc này, bằng mọi cách, có khi phải trườn lên bờ hay phóng mình qua những giàn đăng, cá cũng liều mạng để đi cho bằng được.

Lợi dụng cơ hội này, nhiều người đã chuẩn bị đón chúng bằng những giàn lưới, dáy, trủ, xa, vó, đăng, lợp... Tuy nhiên, đây chỉ là những thời vụ đặc biệt, thu hoạch cao, nhưng kéo dài không lâu, thường thì không quá một tuần lễ. Khi mà con cá sặc rút đi hàng đàn, là cá hết chạy.

Còn quanh năm, chúng ta vẫn có thể đánh bắt bằng nhiều cách như: câu, nơm, giăng lưới, đặt lờ, di soi, tát cạn, cất vó, đánh dậm, duốc (thuốc) cá, đâm chĩa...

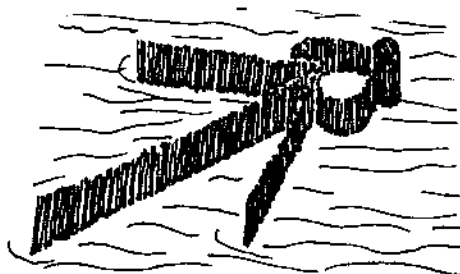
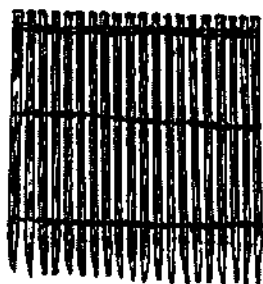
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Bây giờ, chúng ta đi qua những phương pháp khả thi (khi mà trong tay các bạn chỉ có một con dao).

Chúng ta loại trừ những phương pháp không thể thực hiện được vì không có vật liệu như: lưới, đáy, trử... còn có những phương pháp có thể thực hiện được là:

a. Đăng (sáo)

Dùng tre, nứa, trúc, sổng lá... chẻ ra cỡ bằng ngón tay hay nhỏ hơn. Dài ngắn tùy theo mực nước. Vót nhọn một đầu, rồi dùng dây (dây rừng, dây mây...) bện lại thành từng tấm như màn. Đăng không dùng để bắt cá mà thường dùng để ép cá phải bơi theo hướng mà chúng ta muốn. Đăng được dùng trong nhiều cách đánh bắt khác nhau.



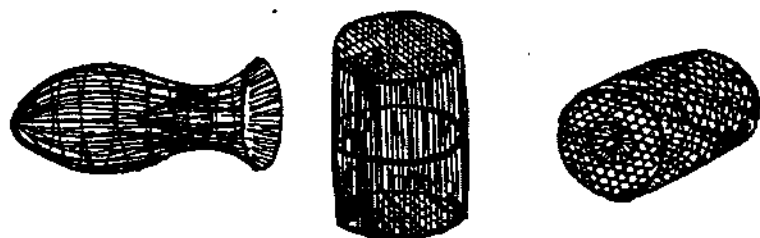
b. Lờ, lợp (nò)

Được làm từ những thanh tre mảnh, bện lại với nhau bằng các loại dây và được cố định bằng những khung tròn hoặc vuông. Ở

Cắm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

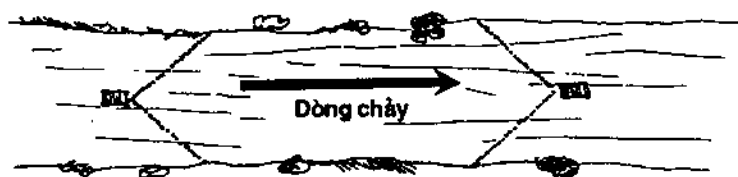
miệng được gắn hom để cá tôm vào được nhưng không ra được.

Lờ được đặt ở những giòng nước chảy, Nếu giòng nước hẹp, vừa miệng lờ, thì không cần dùng dăng. Nhưng nếu là suối, lạch, mương... lớn, thì phải dùng dăng để ép cá vào lờ.



Đầu mùa mưa, đặt lờ để đón cá lên, nên đóng dăng theo hình chữ V ngược với giòng nước. Cuối mùa, thì đặt theo hình chữ V xuôi với giòng nước, để hứng cá xuống.

Những người có kinh nghiệm biết: những con cá tinh khôn (thường là cá lớn) sẽ không bơi vào lờ mà: hoặc là phóng qua giàn dăng, hoặc là chờ đến đêm tối, sẽ trườn lên bờ, lách qua hai đầu giàn dăng để thoát thân. Cho nên họ căng một tấm lưới như



Đầu mùa mưa - cá lên

Cuối mùa mưa - cá xuống

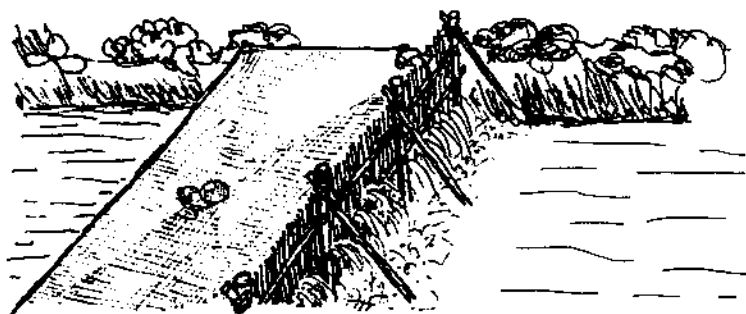
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

mắc võng bên kia dăng để đón cá nhảy qua và đặt hai đầu dăng hai cái lợp để đón cá trườn qua (hai đầu này, người ta thấm nước, đập đập cho cỏ nằm rạp xuống thành một "con đường mòn" để dẫn dụ cá).

c. Xa

Lợi dụng tập tính đầu mùa mưa cá lên đẻ, cuối mùa mưa cá về vực. Người ta làm những giàn xa để hứng cá. Xa được làm ở những nơi có nước chảy như sông, suối, khe, mương, lạch...

Trước tiên, người ta lấy những cây lớn đóng thành hàng cừ thật chắc chắn (nếu cần, phải đóng thêm những cây chống để có thể chịu được sức đập của nước khi có lũ). Sau đó cặp dăng vào cừ. Trên đầu dăng, người ta làm những sào hứng cá có độ nghiêng tập trung vào một điểm, ở điểm này, người ta chừa lỗ để đặt giỏ hứng cá. Khi cá đến giàn xa, bị dăng cản lại, theo bản năng, chúng sẽ phóng lên để vượt qua và bị rơi vào sào hứng, tuột theo độ nghiêng để vào giỏ...



Xa hứng cá lên

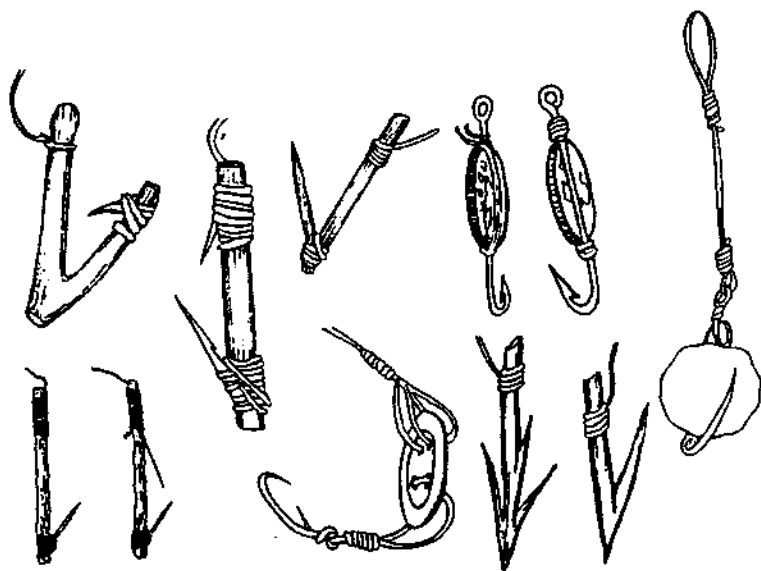
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Không phải chỉ có đầu hoặc cuối mùa mưa cá mới chạy, mà cả giữa mùa, khi có những cơn mưa lớn sau 5 - 7 ngày nắng, cá cũng chạy.

Một giàn xa làm đúng qui cách, đúng địa thế, đúng thời điểm... một ngày đêm, có thể thu hoạch vài tạ cá.

d. Câu

Điều kiện tối thiểu để câu cá là các bạn phải có lưỡi câu và dây câu. Nếu không có, các bạn phải biết cách chế tác bằng các vật liệu mà các bạn có thể kiếm được như gỗ, kẽm, xương, đinh... và các loại dây rừng.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Khi đã có lưỡi câu và dây rồi, thì các bạn phải có mồi câu. Mồi có thể là nhái, giun, dế, cào cào, tôm tép, trứng kiến, cua, đồng, ruột thú, cá nhỏ... Tùy theo cách câu và loại cá các bạn định bắt mà móc mồi. Có những loại mồi chúng ta phải để còn sống dùng câu các loại cá dữ chuyên săn mồi sống như cá lóc, cá chẻm... hoặc phải để mồi cho thối để câu các loại cá như cá trê, lươn... Khi móc mồi, các bạn cố gắng ngụy trang che dấu lưỡi câu.

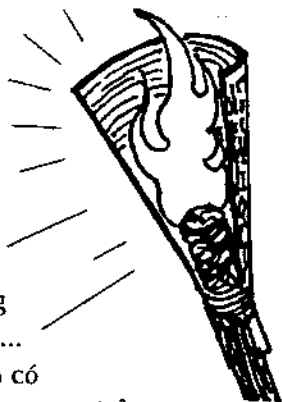


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Các cách câu thông thường là: câu phao, câu rê, câu giăng, câu cắm...

e. Soi

Nếu các bạn có đèn pin và pin dự phòng thì quá tốt. Bằng không, các bạn phải làm một cây đuốc (Đuốc có thể làm bằng bụi nhùi tẩm nhựa thông, dầu rái, dầu mù u, mỡ động vật...). Lấy một miếng thiếc hay vỏ cây tươi che bớt một bên.



Trời vừa sụp tối là các bạn đi đến những lỗ trổ, khe nước chảy, các vũng nước, ven sông, suối, ao, hồ, bờ biển... Dưới ánh sáng của ngọn đuốc, các bạn có thể bắt gặp đủ thứ động vật mà chúng ta có thể làm thực phẩm như: cá, cua, lươn, rắn, rùa, cóc, ếch... (vào những cơn mưa lớn đầu mùa, ếch từ trong hang ra “bắt cặp”, các bạn chỉ có việc lần theo tiếng kêu, đến lượm bỏ vào giỏ).

Đi soi, các bạn có thể bắt bằng đủ mọi cách mà bạn có được như: nơm, chặt bằng dao, đâm bằng chĩa, chụp bằng vợt, đập bằng cây, bắn bằng tên... thậm chí bắt bằng tay.

f. Tát

Đang giữa mùa mưa mà gặp thời kỳ nắng hạn (như “hạn bà chằn” vào khoảng tháng 7 tháng 8 âm lịch), các bạn tìm đến

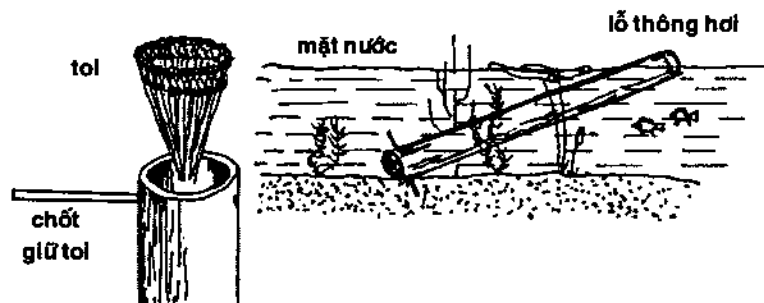
những vũng nước nhỏ, sẽ thấy vô số cá bị mắc kẹt ở đó. Chỉ cần be (đắp) bờ, tát cạn, tha hồ mà bắt. Vào mùa khô, những ao hồ có nước quanh năm, thường là nơi hội tụ đủ loại cá. Tuy nhiên, những nơi như thế này, muốn tát cạn phải tốn rất nhiều công sức.

h. Đặt trúm

Là một phương pháp dùng để bắt lươn. Trúm là một ống tre được thông mắt, (hoặc bất cứ vật liệu gì hình ống) có đường kính từ 40 - 60 mm, dài khoảng 0,6 m - 1 m. Một đầu bịt kín (có dùi một vào lỗ nhỏ để thông hơi). Một đầu gài toi (hom).

Trước khi đem đi đặt, các bạn đào bắt một mớ giun đất, băm nhuyễn rồi trét lên toi để làm mồi nhử (không cần bỏ vào trong trúm). Buổi chiều, đem đi đặt ở những nơi lươn thường lui tới, sáng hôm sau thì đi thu hồi.

Khi đặt, ghim đầu có toi sát đáy. Đầu bịt kín (có lỗ thông hơi) ló lên khỏi mặt nước, để khi lươn vào trúm, còn có không khí mà thở. Nếu không, lươn sẽ chết ngộp hoặc phá toi mà ra.



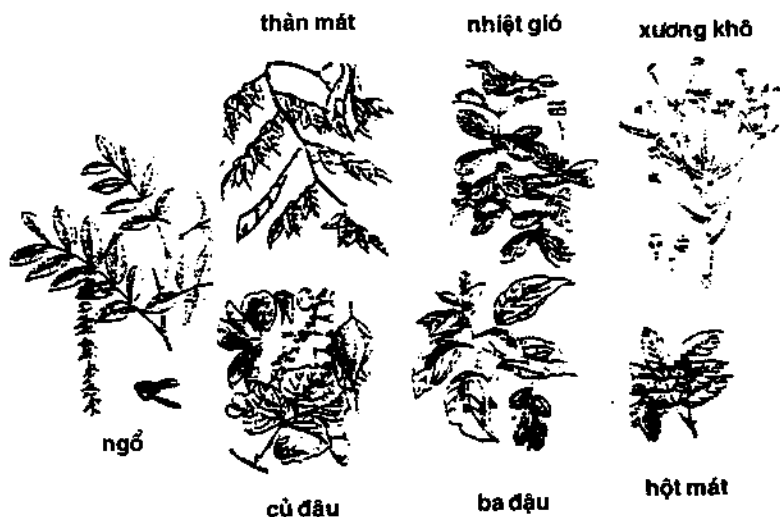
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nếu gặp vùng có lươn, các bạn chỉ cần làm chùng chực ống, là sẽ có thực phẩm “dư ăn dư để”.

k. Duốc (thuốc) cá

Trong thiên nhiên hoang dã, có rất nhiều cây có chất độc. Nếu giả nát hay băm nhỏ, đổ xuống ao hồ, sông, suối... thì cá sẽ nổi lên, chúng ta có thể bắt ăn mà không sợ bị tác hại.

Những cây duốc cá chúng ta thường gặp ở rừng núi Việt Nam là: thân mát, niệt gió, xương khô, chèo, hạt củ đậu, hột mát, ô dầu...



Và còn rất nhiều cách đánh bắt khác mà chúng tôi sẽ đề cập tới trong cuốn "TỒN TẠI NƠI HOANG DÃ".

2. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

A. *Làm sạch chim, thú, cá...*

Chim, thú, cá... khi đánh bắt được, chúng ta phải biết làm cho sạch trước khi nấu nướng. Nhưng xin đừng bắt chước theo người nước ngoài, con gì cũng lột da. Đó là do khẩu vị của họ (vì họ không biết ăn da) và cũng do họ không biết cách làm lông. Các bạn thử tìm hỏi một người Việt Nam sành ăn, nếu: heo rừng, kỳ đà, rắn, gà vịt... mà lột hết da, xem họ có chịu không? Hay cá nướng trui hoặc chiên xù mà đánh sạch vảy, thì dầu bếp thiện nghệ cũng lắc đầu. Chúng ta có khẩu vị cũng như cách làm riêng của chúng ta.

Tuy vậy, không phải ai cũng biết cách làm sạch lông các loại chim, thú. Vì đây cũng là bí quyết riêng.

Chim

Những loại chim ăn hạt, trái cây và côn trùng thì có thể để sống mà nhổ lông, sau đó thui qua lửa ngọn cho hơi vàng, rồi mới mổ.



CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Những loài chim ăn cá, săn mồi và gà vịt thì trứng nước thật sôi, rồi mới nhổ lông (nếu cần, có thể thui lại trên lửa ngọn).

Khi mổ, phải cẩn thận, đừng làm dơ, phải rửa lại bằng nước lạnh, mới ngon.

Thú

Trừ các loại thú lớn cần phải lột da. Còn các loại thú vừa và nhỏ (kể cả heo rừng). đều có thể làm theo cách sau:

Thui: Các loại thú lớn và vừa, hay các loài bò sát có vảy da như kỳ đà, rắn... đều có thể thui qua lửa ngọn cho lông cháy xém, rồi cạo sạch. Khi thui, không nên để trên lửa lâu.

Vùi tro: Các loại thú và bò sát nhỏ như sóc, chuột, kỳ nhông, rắn mối... thì vùi dưới lớp tro nóng khoảng 2 - 3 phút là có thể đem ra cạo được.

Trung nước nóng: Có thể áp dụng cho bất cứ loại thú nào, nhưng phải biết cách pha nước cho vừa đủ độ nóng (cỡ khoảng 60 - 65 độ) Nếu nguội quá thì cạo không ra. Nếu nóng quá, sẽ bị "sát", cạo cũng không được.

Pha nước xong, ngâm con thú trong nước nóng độ 2 - 3 phút rồi dùng tay nhổ thử. Nếu lông tróc dễ dàng là có thể đem ra cạo nhanh tay cho sạch (nếu bạn trứng nước đang sôi, bảo đảm các bạn chỉ có cách duy nhất là lột da mới sạch). Sau khi cạo sạch, các bạn nên thui lại bằng lửa ngọn cho vừa vàng, vừa sạch lông còn sót, vừa thơm ngon hơn.

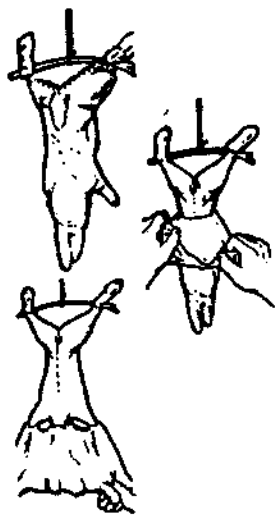
Lột da: Như đã nói trên, lột da là phương pháp "xưa" rồi. Ngày nay, ngay cả rắn, ếch... mà người ta còn để cả da, vì nó rất ngon.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

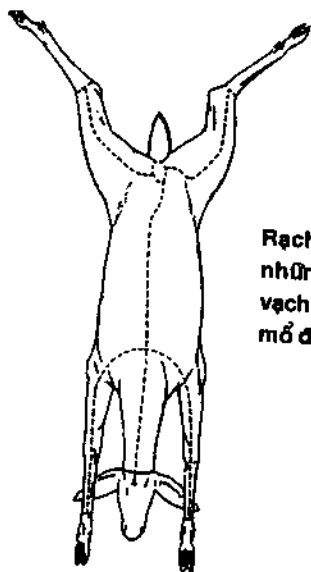
Tuy nhiên, nếu các bạn muốn có tấm da để dùng vào các việc khác hoặc không thích ăn da, thì bạn có thể lột da.

Các bạn hãy làm theo các công đoạn sau:

- Nếu con vật còn sống, hãy cắt cổ để lấy tiết.
- Lột da ngay sau khi con vật vừa chết, để càng lâu, càng khó lột.
- Treo hai chân sau của con vật lên cao vừa tầm tay.
- Khứa vòng quanh hai khuỷu chân sau và hai kheo chân trước. Rạch theo lần chấm rồi lột da từ trên (hai chân sau) xuống. Cắt bỏ bộ phận sinh dục (Đừng để cho lông dính vào thịt).



Cách lột da thỏ



Rạch dao theo
những đường
vạch chấm,
mổ để lột da

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

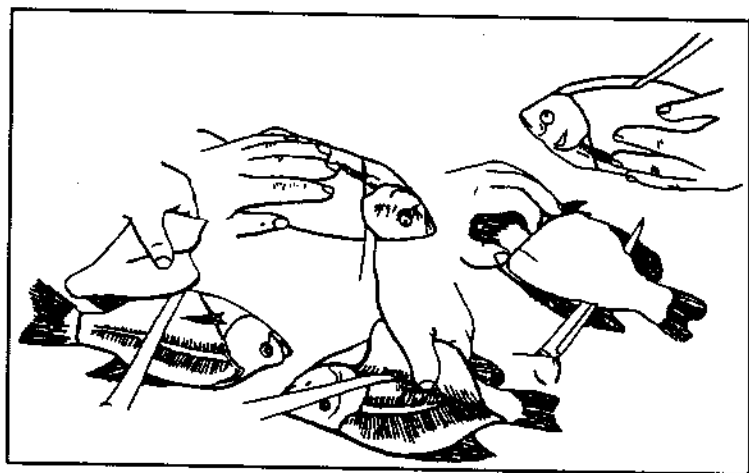
Các loại thú nhỏ như sóc, chuột... chỉ cần cắt một lần ngắn ở trên lưng. Dùng ngón tay trở và giữa của hai bàn tay, kéo ngược ra hai đầu.



Cá

Hầu hết các loại cá đều phải đánh vảy, chặt bỏ vây, móc mang, mổ bụng bỏ ruột... Nhưng cá chép, cá trôi, cá dế, các loại cá trắng... thì không cần đánh vảy, mà chỉ cần mổ bụng làm sạch là đủ. Các loại cá không có vảy như cá trê, cá ngát, lươn... thì lăn tro bếp mà "vuốt". Các loại cá còn sống và vùng vẩy nhiều thì đập đầu cho chết rồi làm.





B. Nấu nướng

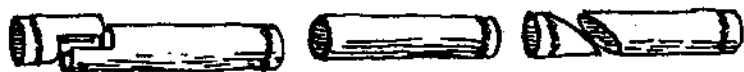
Ở những nơi hoang dã, dù không có nồi niêu, song chảo... các bạn vẫn có thể dùng óc sáng tạo và tài tháo vát của mình để có những bữa ăn thơm tất. Chúng tôi xin hướng dẫn các bạn một số kỹ năng để các bạn tham khảo, rồi tùy theo vật liệu có được, các bạn tự xoay sở lấy.

1. Nấu cơm

a. Nấu cơm lam

Lấy một ống tre lồ ô, bương, măng tôn, tre gai... (loại có ống lớn), không quá non hay quá già. Cắt đầu mất theo một trong ba cách dưới đây:

CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



- Ngâm gạo hay nếp từ 1 đến 2 giờ (nếu là gạo có thể ngâm lâu hơn).
- Đổ nếp (hay gạo) vào ống tre (đừng nén chặt).
- Đổ nước vừa sít (nếu là nếp), hoặc ngập một lòng tay (nếu là gạo).
- Nút thật chặt đầu ống tre bằng các loại lá tươi không độc (lá chuối, lá dong, lá nghệ...), hoặc ráp các khớp đầu ống tre lại, rồi dùng dây tươi cột lại cho cứng, bên ngoài đắp đất sét cho dây khỏi cháy.



Nút lá tươi



Cột dây



Đắp đất sét

- Dựng ống tre nghiêng trên đồng lửa (nhớ xoay cho đều), đến khi lớp vỏ bên ngoài thật vàng là được.
- Chẻ bớt dần lớp vỏ ngoài cho đến khi còn lại một lớp mỏng, cắt ra từng khoanh.

Mách nước: Các bạn hòa một tí bột ngọt với muối vào trong nước trước khi đổ vào ống tre, như vậy thì cơm ăn rất ngon mà không cần thức ăn.

b. Nấu cơm dùm

Ngâm gạo hay nếp theo cách nấu cơm lam.

- Lấy một miếng vải hay khăn tay thật sạch, đổ gạo vào rồi túm lại, bên ngoài bọc thêm một lớp lá chuối hay lá sen.

- Đào một cái lỗ sâu từ 10 đến 20 cm, bỏ túm gạo xuống (có thể len đá chung quanh để dẫn nhiệt). Lấp một lớp đất mỏng chừng 2 cm.

- Đốt một đồng lửa phía trên để nấu nướng các món khác, cho đến khi lửa tàn (khoảng 2 - 3 giờ) thì có thể đào lên, lúc này thì cơm đã chín.



c. Nấu bằng trái dừa

Lấy một trái dừa tươi, vạt bớt một lớp vỏ ngoài, để lại 0,5 đến 1 cm bao quanh gáo dừa, cắt 1/2 gáo, phần trên cuống để làm nắp, đổ gạo hay thức ăn vào trong trái dừa (gạo cũng phải xử lý như cách nấu cơm lam), đậy nắp lại, dùng chốt nhọn ghim cứng và để vào đồng lửa cho đến khi cháy sém là được.



2. Nấu nướng thức ăn

a. Gà, vịt bao đất sét

Gà vịt cắt cổ xong, làm ướt lông (muốn móc ruột hay không cũng được). Đất sét nhào cho dẻo, đắp chung quanh con gà (hay vịt) cho thật kín. Để xuống đất, lấp sơ một lớp cát mỏng. Chắt củi đốt cho đến khi đất sét trở nên khô cứng như gạch, khều ra, gỡ từng mảng đất sét, lông sẽ dính theo, khi xé ăn thì bỏ bộ lông (nếu ta không làm sạch trước).

b. Gà, vịt bao lá sen, đất sét

Gà vịt làm sạch, ướp gia vị tùy thích (cơ bản là hành, tỏi, muối, tiêu, đường...) bao lại bằng lá sen (hay lá chuối, lá dong,



Lá sen



Đất sét



Đất sét



Ba đất sét lại

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

các loại lá cây không có độc, hoặc lá cây có tinh dầu như cam, chanh, bưởi...). Dùng đất sét dẻo để bọc ở ngoài. Cho vào đồng lửa đốt cho đến khi đất sét khô cứng như gạch là đem ra ăn được.

Ghi chú: Cách bao lá sen, đất sét này cũng có thể dùng cho cá và thịt.

c. Cá, thịt ốp bẹ chuối

Cá, thịt làm sạch, ướp gia vị tùy thích. Lấy một hay hai bẹ chuối (tùy theo cá hay thịt lớn nhỏ) gấp đôi lại, bỏ cá hay thịt vào giữa, dùng dây rừng tươi cột lại (hoặc dùng que tươi ghim lại, bỏ vào đồng lửa cho đến khi bẹ chuối cháy xém thì khều ra.



d. Đổ trứng trong củ hành

Lấy một củ hành tây thật lớn, cắt 1/3 làm "nắp", phần còn lại thì khoét rỗng ruột. Đổ trứng vào, đậy "nắp" lại, để lên than hồng một lúc, trứng sẽ chín.



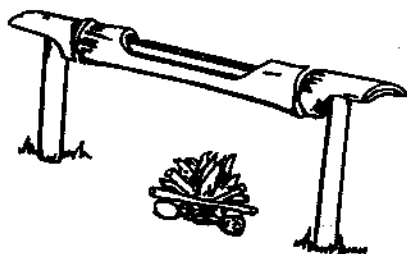
e. Nấu canh bằng ống tre

Lấy một ống tre loại lớn, còn tươi, vạt ra (theo hình minh họa).

Đóng hai cọc cho bằng nhau, gác ống tre lên, đổ nước vào để lấy thẳng bằng trước khi nấu.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Với phương pháp này, chúng ta có thể nấu canh, kho cá, thịt, chiên trứng...



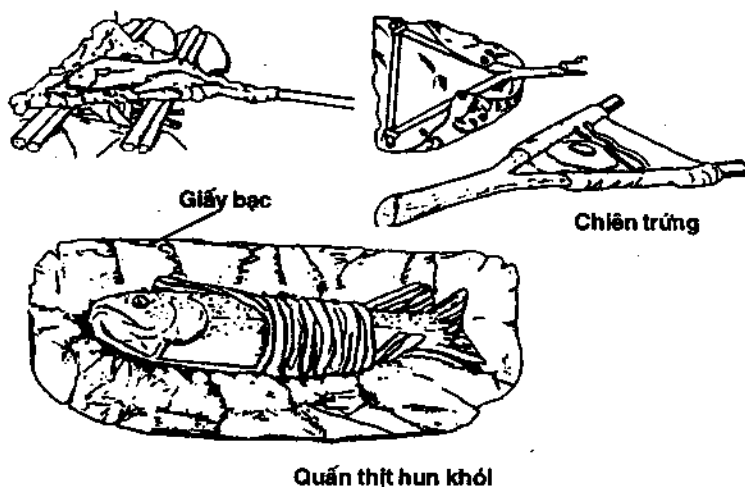
g. Nấu nướng bằng đá, gạch

Các bạn có thể dùng một phiến đá bằng phẳng, một miếng ngói, một cục gạch, một tấm thiếc hay kim loại khác, rửa thật sạch, đặt lên bếp thay thế chảo để chiên trứng, nướng bánh, nướng thịt...



f. Dùng giấy bạc kim loại

Nếu các bạn có loại giấy bạc kim loại này, thì có thể ứng dụng rất đa dạng trong việc nấu nướng. Các bạn có thể chế tạo một vỉ nướng, gói cá hay thịt để nướng (hạn chế tiếp xúc với ngọn lửa làm cháy khét). Có thể dùng lá chuối, lá khoai môn, lá sen... hoặc các loại lá có tinh dầu như chanh, cam, bưởi, sả... để gói lại trước khi bọc giấy bạc kim loại ra ngoài.



h. Nấu theo kiểu Mã Lai 1

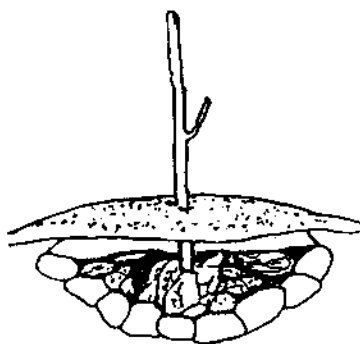
Đào một cái hố sâu chừng 30 cm, rộng 30 - 40 cm. Lót đá, sỏi xuống đáy và chung quanh thành hố. Đốt lửa cho đến khi đá thật nóng thì lấy hết củi ra, còn lại than hồng. Bỏ túm gạo đã chuẩn bị (như cách nấu cơm đùm), hoặc cá thịt đã gói thật kỹ bằng lá tươi xuống dưới hố, phủ lên một lớp than rồi lấp đất lại. Để như thế chừng vài giờ sau (hoặc khi nào cần) thì bới lên. Cơm và thức ăn vẫn nóng như mới nấu.

i. Nấu theo kiểu Mã Lai 2



Cắm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Đào một cái hố, lót đá và đất nóng như kiểu 1. Lấy hết củi và than ra, lót một lớp lá tươi, để thịt hay cá xuống lớp lá rồi phủ thêm một lớp lá tươi nữa. Cắm một cành cây chính giữa lỗ rồi lấp đất lại, ém chặt.

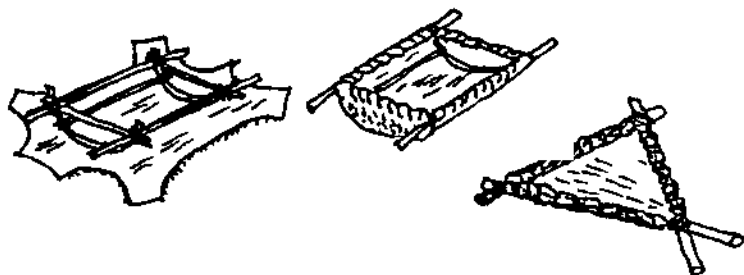


Rút cành cây lên xong, đổ chừng một chén nước xuống cái lỗ nhỏ đó, lấp lại, nước xúc tác với đá nóng sẽ bốc hơi thành một loại hơi nước rất nóng để làm chín thức ăn. Để chừng vài giờ hoặc khi nào cần ăn thì bới lên.

j. Nồi da xáo thịt

Lấy loại da thú lớn, mới vừa lột, căng lên một khung cây hình lòng chảo để thay thế nồi. Cắt thịt bỏ vào trước khi bắc lên bếp. Loại “nồi” này có thể xào nấu như thường, nhưng khi cần có thể ăn luôn “nồi”.

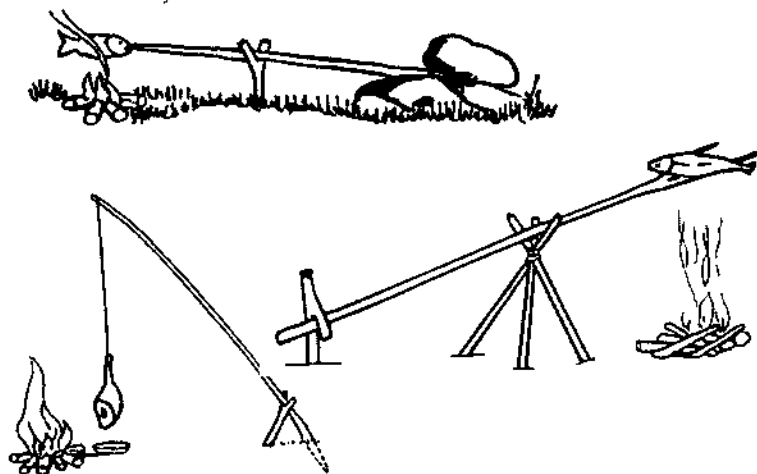
k. Sử dụng bao giấy hoặc từ báo



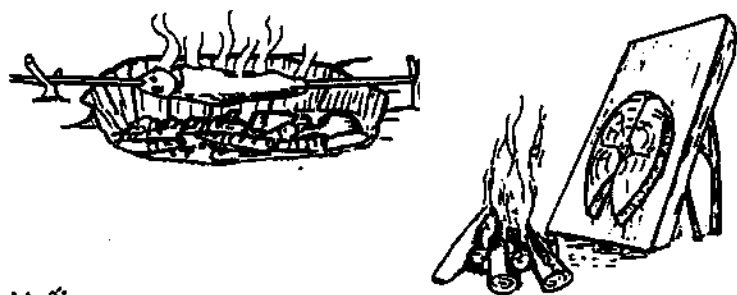
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Lấy một túi giấy đựng hàng, nhúng nước cho ướt phần đáy. Thái thật mỏng thịt ba rọi hay lấy thịt xông khói (bacon), lót một lớp dưới đáy bao.

- Đổ trứng lên lớp thịt đó.
- Cuốn miệng bao lại, đồng thời đục lỗ hay xỏ cây vào làm tay cầm hay giá treo.
- Treo lên đám than hồng (không để cháy thành lửa ngọn) trong khoảng từ 10 - 15 phút.
- Nhúng nước lại khi bao muốn bắt cháy.
- Ngoài ra chúng ta còn có thể sử dụng các cách nướng khác nhau như những hình gợi ý dưới đây.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



* Muối

Là một gia vị rất cần cho việc nấu nướng, và nếu cơ thể ta thiếu muối sẽ bị suy kiệt dần, đây là một nhu cầu không thể thiếu. Nếu trong hành trang của bạn mà không có muối thì căng đấy.

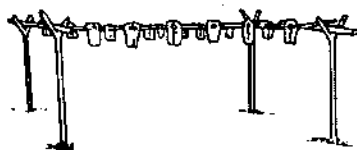
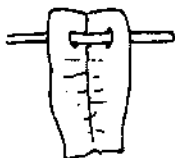
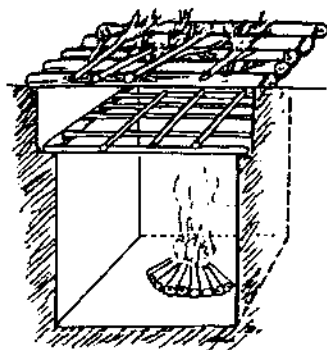
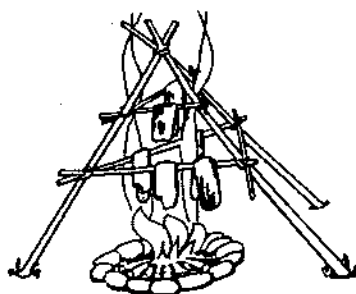
- Nếu bạn ở gần bờ biển thì dễ. Ta có thể lấy nước biển nấu cho bay hơi, muối sẽ đọng lại. Hoặc đổ nước biển lên những phiến đá lòng chảo chờ nắng gió làm cho bốc hơi.

- Hòa tan tro của cây lồ ô (một loại tre) vào nước, lọc các chất dơ, nấu cô lại, ta có một loại nước lờ lợ. Loại này chỉ có thể giúp ta cầm cự một thời gian, khó có thể thay muối được.

3. Dự trữ và bảo quản thực phẩm

Trong những ngày may mắn, bạn đánh bắt được nhiều chim, thú, cá... ăn không hết, bạn phải biết cách dự trữ và bảo quản, để dành cho những ngày xui xẻo, mưa gió.

- Nếu trời nắng tốt, ta có thể phơi khô. Thịt làm sạch thái mỏng, cá mổ ruột rửa sạch, banh mỏng, ép dẹp đoạn nhúng nước muối (nếu có) phơi trên một tấm phen hoặc treo dài trên một sợi dây hay phơi trên gộc đá (nhớ trở thường xuyên).



- Nếu thời tiết xấu, ta phải sấy khô. Đan một tấm phên thưa, gác cao trên ngọn lửa khoảng 7 tấc đến một thước. Trải thịt, cá đã làm như trên lên phên. Cho lửa cháy nhỏ ngày đêm cho đến khi khô hẳn.

Tất cả thịt cá sau khi đã xử lý như trên, dùng một sợi dây, xoắn lại, treo cao trên giàn khói, để dành ăn dần.

II. TÍN HIỆU CẤP CỨU

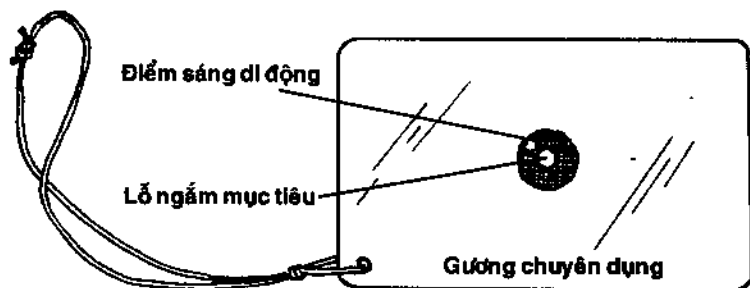
Nếu bạn bị tai nạn phi cơ, đắm tàu... chắc chắn những đội cứu hộ sẽ đi tìm kiếm bạn. Vậy bạn hãy tìm mọi cách để người ta có thể nhìn thấy bạn dễ dàng. Muốn được như thế, bạn phải làm cho chỗ bạn đang đứng có một hoặc vài điểm nổi bật so với địa thế chung quanh. Một mảnh vải màu sắc sỡ tương phản với màu xanh của địa thế chung quanh...

- Nếu gần bờ biển, hay trời quang đãng bạn có thể xông khói. Vì nếu thời tiết xấu, từ phi cơ rất khó phân biệt giữa khói, mây và sương mù... Trong trường hợp này ta nên đốt một đồng lửa thật to...

1. DÙNG GƯƠNG PHẢN CHIẾU

a. Gương chuyên dụng quân đội

Là loại gương được trang bị cho quân đội, các nhà thám hiểm, khai phá... Gương có hai mặt đều tráng thủy, ở giữa có một vòng tròn đường kính khoảng 2 cm, có lót loại lưới ô vuông đặc biệt (nhỏ như lưới mùng), trong suốt để ngắm mục tiêu.

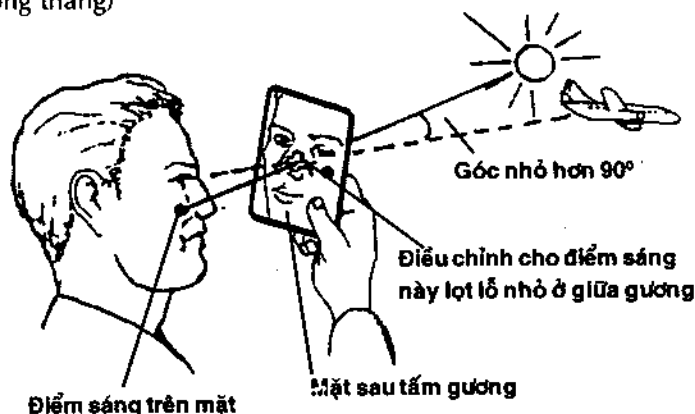


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi đặt gương vào mắt (đối diện với mặt trời). Nếu nhìn kỹ, các bạn sẽ thấy một điểm sáng mờ mờ di chuyển trên lưới vuông, điểm sáng đó chính là tiêu điểm phản chiếu của gương. Các bạn chỉ cần điều chỉnh làm sao cho điểm sáng mờ đó trùng lên mục tiêu (như phi cơ, tàu thủy, người...) mà bạn muốn họ nhìn thấy bạn.

b. Gương phản chiếu thường

Cũng tráng thủy hai mặt, nhưng ở giữa không có vòng tròn lót lưới mà chỉ có một lỗ nhỏ hình tròn hay hình chữ thập. Các bạn đặt gương cách mặt mình khoảng 10 - 15 cm, đối diện với mặt trời (Nếu giữa mặt trời, bạn, mục tiêu tạo thành một góc nhỏ hơn 90°), ánh sáng của mặt trời chiếu qua lỗ nhỏ giữa gương, và in lên mặt của bạn thành một chấm sáng (Bạn thấy nó dễ dàng qua mặt gương phía sau). Hướng gương về phía mục tiêu (qua lỗ nhỏ ở giữa gương), đồng thời điều chỉnh tấm gương làm sao cho chấm sáng trên mặt bạn lọt vào lỗ nhỏ giữa gương (nghĩa là chấm sáng trên mặt bạn, lỗ nhỏ của gương và mục tiêu phải nằm trên một đường thẳng)



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

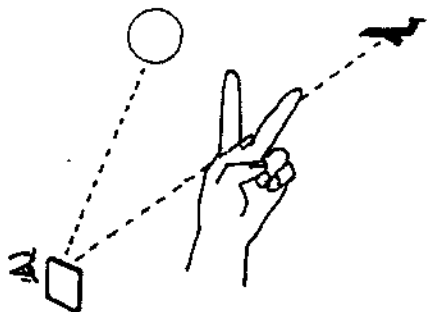
Nếu giữa bạn, mặt trời và mục tiêu tạo thành một góc lớn hơn 90° . Bạn đặt tấm gương vào lòng bàn tay của bạn, các ngón tay hơi co lên che khoảng $1/2$ tấm gương. Làm sao



cho ánh nắng phản chiếu từ tấm gương phải hắt lên đầu những ngón tay của bạn. Nâng gương lên ngang mắt, bạn ngắm mục tiêu qua lỗ nhỏ giữa gương, nhưng phải điều chỉnh làm sao để cho ánh sáng phản chiếu từ tấm gương lúc nào cũng nằm trên những đầu ngón tay của bạn.

c. Gương soi mặt thường hay một miếng kim khí bóng

Một tay bạn cầm gương đưa lên ngang tầm mắt, cách mặt bạn khoảng 20 - 30 cm, tay kia bạn đưa thẳng ra phía trước gương, hai ngón tay làm thành hình chữ V. Điều chỉnh cho ánh sáng mặt trời phản chiếu từ tấm gương hắt lên giữa hai ngón tay hình chữ V đó. Chính



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

gương làm sao cho lúc nào ánh sáng phản chiếu cũng nằm như thế.

Rồi từ từ di chuyển hai ngón tay về phía mục tiêu, cho đến khi nào mục tiêu lọt vào giữa hai ngón tay của bạn.

Ghi chú

Những phương pháp này sử dụng trong những ngày trời nắng rất hiệu quả, vì người ta có thể trông thấy các bạn từ khoảng cách 20 - 30 km. Nếu không có nắng, phải dùng khói, lửa, hỏa pháo...

2. SỬ DỤNG DẤU HIỆU

Khi phi cơ đã nhìn thấy các bạn, nếu các bạn không có máy điện đàm để liên lạc, thì các bạn vẫn có thể dùng những thủ hiệu, ám hiệu... để gửi những thông tin, yêu cầu... của các bạn.

Trong trường hợp phi cơ bay thấp, có thể nhìn thấy rõ ràng bạn hãy liên lạc bằng những thủ hiệu sau:



**Có thể hạ cánh
ở đây**

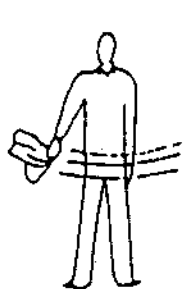


**Không thể
hạ cánh**

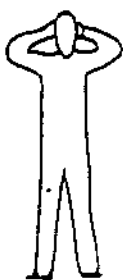


**Phải, đúng
OK**

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Không phải, sai



Có Radio, xin mở máy để liên lạc



Xin mang tôi lên



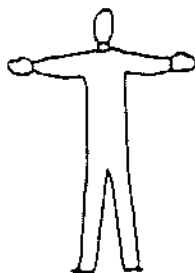
Tất cả OK đừng chờ



Xin chờ một chút - nếu có thể được



Xin ném bức điện văn xuống



Cần yểm trợ máy móc kỹ thuật

Các bạn cũng có thể dùng những vật liệu khác như: các pano màu, vải, cây gỗ, đất đá... Những vật liệu này phải tương phản với các màu sắc của cảnh quang chung quanh, để phi cơ có thể nhìn thấy dễ dàng.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

I	Bị thương, cần bác sĩ	LL	Tất cả vô sự
II	Cần dụng cụ, thuốc men	L	Cần nhiên liệu
X	Không thể tiếp tục	N	Không phải, sai
F	Cần nước và thực phẩm	Y	Đúng, phải, OK
≡	Cần vũ khí, đạn dược	JL	Không hiểu
K	Hãy hướng dẫn đường đi	!	Cần đèn hiệu, Radio, pin
I>	Sẽ cố gắng cất cánh	□	Cần bản đồ, địa bàn
↩	Phi cơ hư hại nặng	W	Cần máy móc dụng cụ
△	Có thể hạ cánh ở đây	↑	Đang đi về hướng này

Khi phi cơ đã nhìn thấy các thủ hiệu và dấu hiệu của các bạn, nếu không hiểu phi công sẽ cho phi cơ bay vòng (theo chiều kim đồng hồ) trên đầu bạn. Nếu hiểu được ý của bạn, họ sẽ lất cánh phi cơ.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Đã hiểu

III. DI CHUYỂN VÀ VƯỢT CHƯỚNG NGẠI

Trên những lộ trình mà chúng ta đã chọn, trong các vùng hoang dã, thường thì không bao giờ bằng phẳng như chúng ta muốn, mà có thể gặp những chướng ngại không thể tránh được như: đầm lầy, cát lún, cát đồi, vách đá, sông suối... chắn ngang lối đi. Và trong một số trường hợp bất khả kháng, chúng ta buộc phải di chuyển cả ban đêm. Mỗi trường hợp, mỗi chướng ngại, đều có cách khắc phục và vượt qua khác nhau, tùy theo hoàn cảnh, khả năng phương tiện sẵn có... mà chúng ta chọn những phương pháp tối ưu và an toàn nhất để tiến hành.

Trong khi di chuyển, điều quan trọng nhất là các bạn phải biết giữ đúng hướng mình đã chọn, để không bị lạc thêm một lần nữa.

1. DI CHUYỂN BAN ĐÊM

Trừ những trường hợp bất khả kháng, ngoài ra chúng ta không bao giờ nên di chuyển vào ban đêm ở những nơi hoang dã, vì khó mà lường được những nguy hiểm, khó khăn đang chờ đón chúng ta. Tuy nhiên, nếu buộc phải đi thì chúng ta phải biết cách hạn chế những rủi ro, tai nạn, nhất là những người chưa bao giờ đi đêm ở những nơi hoang dã.

1. Di chuyển đêm trên sa mạc, đồng trống, rừng chổi

- Cố gắng tìm cho được sao Bắc Đẩu hay sao Nam Tào làm điểm chuẩn để định hướng, luôn luôn giữ đúng góc giữa điểm chuẩn và hướng di chuyển.

- Trong rừng chổi hay vùng có nhiều vật cản, nếu có đèn pin, các bạn không nên rọi thẳng trước mặt mà chỉ nên rọi dưới chân để tránh hãm hố, vì ánh đèn phản chiếu từ các bụi cây, vật cản... sẽ làm cho bạn lóa mắt, không thể giữ đúng hướng. Nhưng nếu ở sa mạc hay đồng trống, các bạn có thể rọi xa để tìm những điểm ở trước mặt.

2. Di chuyển trong rừng rậm

Hạn chế dùng đèn pin tỏa sáng rộng mà nên che bớt lại, chỉ chừa một điểm sáng nhỏ, đủ để thấy lối đi, nếu không, chắc chắn các bạn sẽ bị lóa mắt mà đi lạc.

- Nếu có địa bàn, nên sử dụng thường xuyên mỗi 5 phút.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Nếu không có địa bàn, phải biết cách giữ hướng đi bằng cảm ứng như: không nhìn trước mặt mà nhìn xuyên qua rừng, nhìn (như) xuyên qua màn đêm.

- Khi di chuyển nhiều người mà không có đèn, các bạn hãy dùng những cây mục có phát quang (trong rừng rất nhiều) hay dùng vải, giấy, khăn tay... màu trắng, để cột vào sau lưng (hay ba lô), để những người đi sau dễ dàng bám theo người trước, nếu không các bạn rất dễ bị lạc nhau.

2. VƯỢT SÔNG SUỐI

Trên lộ trình mà các bạn đang di chuyển, nếu có con sông hay suối cắt ngang, thì chúng ta phải tìm cách vượt qua một cách an toàn. Có hai trường hợp vượt sông, suối:

1. Sông, suối cạn, có thể vượt bộ qua được.

2. Sông, suối sâu, phải bơi hay sử dụng bè để vượt.

Trường hợp thứ nhất: Đi bộ từ bên này sang bên kia.

Lưu ý khi chuẩn bị vượt sông, suối

- Thăm dò độ chảy xiết của dòng sông, suối. Những chỗ cạn của dòng sông, suối, có thể băng qua dễ dàng thường rộng hơn các chỗ khác và dòng chảy cũng nhẹ hơn.

- Những dòng sông, suối, quanh co, chảy chậm thì dễ vượt hơn những dòng chảy thẳng và mạnh.

- Khi hai dòng sông, suối gặp nhau, chúng ta nên vượt ở phần trên của giao điểm. Ở đó nước cạn và chảy yếu hơn.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Khảo sát đáy sông, suối, nếu bùn nhiều thì không nên mang giày, vì các bạn có thể bị dính giày dưới bùn. Nếu là đá tảng thì nên mang giày để hạn chế trơn trượt gây thương tích.

- Những đoạn sông, suối, chảy qua rừng rậm, thường có nhiều cây ngã vắt ngang qua suối, chúng ta có thể sử dụng như những chiếc cầu thiên nhiên để vượt suối.

- Tìm kiếm những điểm có thể bám víu khi cần.

- Coi chừng những thân cây, súc gỗ, hoặc những vật lạ trôi theo dòng nước.

- Quan sát, tìm kiếm những chỗ nước xoáy vòng tròn, nếu xoáy nhẹ có thể làm điểm tạm dừng để nghỉ ngơi, nhưng nếu xoáy mạnh thì sẽ trở nên nguy hiểm, có thể lật chìm thuyền bè và nhấn chìm bạn.

- Không nên vượt ở những đoạn có vách đá, nhiều cây trôi, trơn trượt, nước chảy xiết...

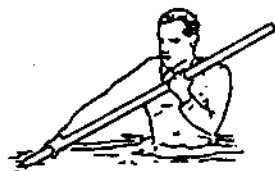
- Lưu ý đến những cơn mưa thành lình hoặc dông bão ở những ngọn núi cao trong vùng, có thể tạo nên những cơn lũ quét bất ngờ, rất nguy hiểm.

Lợi bộ vượt sông, suối

a. Vượt một mình:

- Tìm một chỗ nước cạn, ít bùn, không lún, nước trong dễ thấy, trống trải...

- Nếu nước đục, đầy bùn, phù sa, lục bình hay rác rến trôi nổi. Dùng



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

một cây sào hay gậy để thăm dò phía trước.

- Di chuyển chậm chậm, đưa gậy nhẹ nhẹ để thăm dò, không tì cả cơ thể lên gậy.

- Không buộc chặt hành lý vào người, để khi cần có thể nhanh chóng tháo bỏ.

b. Vượt tập thể

♦ Căng dây:

- Cử một người mạnh nhất, lợi giỏi, cầm dây trong tay, đi nương theo dòng chảy sang bờ bên kia, cột chặt đầu dây vào gốc cây hay gộp đá.

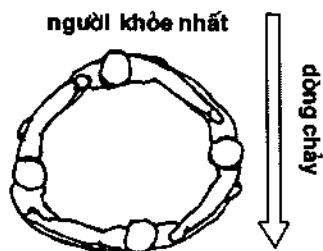
- Đừng cột chặt dây vào eo người vượt sông suối, vì dòng nước có thể cuốn ngã anh ta, và chính sợi dây an toàn đó lại làm hại anh ta vì nó sẽ làm anh ta không đứng dậy được khi bị dòng nước nhận chìm.

- Khi đã có dây căng qua suối rồi, thì cả toán lần lượt bám theo dây để vượt sang.

- Người cuối cùng, tháo dây, cầm trên tay, cả toán tháo dây, kéo anh ta sang.

♦ Kết vòng tròn:

Phương pháp này có thể sử dụng ở những nơi nước chảy khá mạnh, và phải có từ ba người trở lên. Bỏ gọn áo quần vào ba lô và đeo lên vai của mỗi người. Dạng hai tay bám chặt vào vai của nhau làm thành một vòng tròn, khi đi

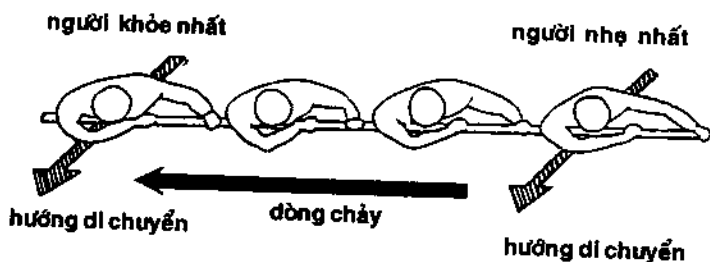


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

chuyển, người khỏe nhất, đứng chịu ở phía trên của dòng nước và giữ như thế để di chuyển vượt sông, suối. Khi di chuyển, nên lê chân sát lòng sông, đừng giở chân lên cao, dòng nước cuốn sẽ làm các bạn mất thăng bằng. Nhược điểm của phương pháp này là nếu có một người bị trượt té, sẽ kéo theo một hai người, làm hỏng kết cấu của vòng tròn.

♦ Dùng sào dài:

Tìm một cây sào dài, đường kính làm sao cho vừa tay cầm, chiều dài có thể đủ cho cả toán cùng bám vào. Cách này để dùng cho những nơi có dòng nước chảy mạnh. Khi di chuyển, người mạnh nhất đứng cuối cây sào, phía dưới dòng chảy, tất cả mọi người vừa chống lại sức mạnh của dòng vừa di chuyển sang bờ bên kia.



2. Trường hợp thứ hai: Bơi sang sông suối.

- Nếu gặp sông, suối sâu, không thể lội bộ sang được và nếu biết bơi, thì các bạn có thể bơi sang. Nhưng trước khi bơi, các bạn nên lưu ý:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Những con sông rộng, có lưu lượng nước lớn, chảy mạnh, thì rất nguy hiểm.
- Chiều rộng của con sông thường rộng hơn chiều rộng do các bạn ước lượng bằng mắt.
- Ngoại trừ bạn là vận động viên bơi lội, bằng không, thường thì khả năng bơi của bạn “dởm” hơn bạn tưởng.
- Nếu thời tiết giá lạnh, đừng vượt sông vào sáng sớm khi cơ thể bạn chưa được làm nóng.
- Khi bơi, nên nương theo dòng nước, để đỡ hao tổn sức lực.
- Khi nương theo dòng nước, nếu thấy đường chân trời cắt ngang con sông, hãy cố mà bơi vào bờ, vì bạn sắp sửa gặp một thác nước.
- Để cho an toàn, các bạn nên làm một cái bè, tùy theo khả năng và thời gian cho phép, các bạn có thể làm một chiếc bè đơn giản hoặc chắc chắn.

1. Làm bè đơn giản



Dùng dây cột
2 khúc gỗ nhẹ



Dùng thân cây nhẹ: tre, chuối...



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Lục bình (bèo)



Dùng lục bình (ngắt bỏ rễ)
dồn vào bao nylon hay
bao vải



Vải không thấm nước



Rơm, cỏ khô,
cành lá khô

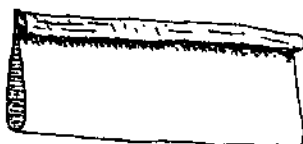


Cột ngang ngực

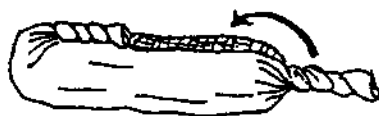
Áo quần và hành lý



Poncho hay vải không thấm nước



Gấp đôi và cuộn mép



Xoắn 2 đầu rồi gấp lại



Dùng dây buộc thật chặt

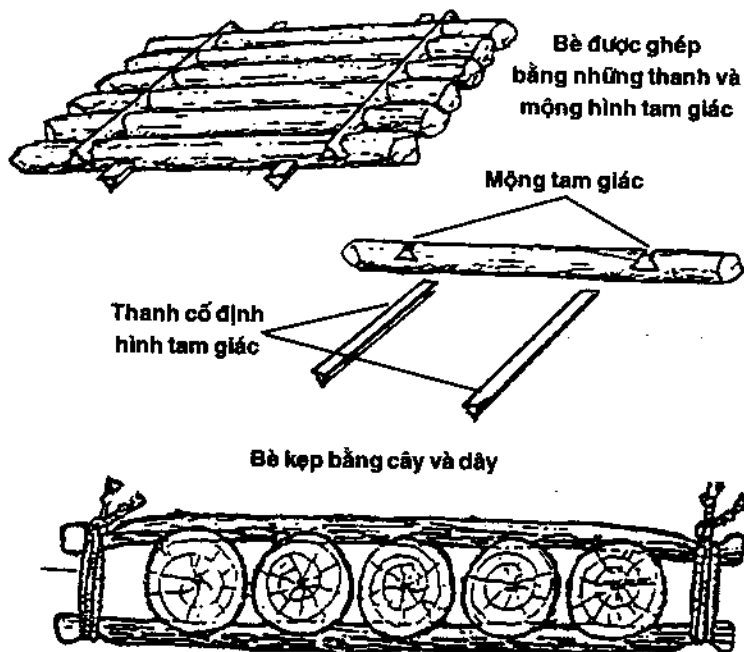
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

2. Đóng bè chắc chắn

Khi cần chuyên chở nhiều lần, nhiều người, nhiều hành lý... hoặc các bạn muốn thả trôi theo dòng sông thì chúng ta có thể đóng một chiếc bè chắc chắn, với điều kiện là các bạn có thời gian và dụng cụ (ít nhất là một cái rìu hoặc một con dao rừng).

- Các bạn tìm cho được một số khúc cây khô, nhẹ, có thể nổi tốt như thông, gòn, tre...

- Dùng dây mang theo hoặc dây rừng, cộng với sự khéo tay và tài tháo vát của bạn để ghép chúng lại với nhau như những hình dưới đây:



3. An toàn khi thả bè trôi sông

Nếu các bạn muốn thả bè trôi sông thì trước hết hãy trèo lên một cây cao hay một ngọn đồi, phóng tầm mắt để nhìn bao quát về phía hạ lưu. Điều đó sẽ cho chúng ta một cái nhìn tổng thể về cảnh quang, nơi mà chúng ta sẽ đến.

- Nên làm một bánh lái để dễ điều khiển bè. Mang theo một cây sào hay mái chèo để chèo chống, tránh cho bè va đập vào các chướng ngại, doi đất, đá ngầm...

- Lắng nghe những âm thanh được truyền đến từ nước, nó có thể báo cho bạn biết sắp sửa đến thác, ghềnh hay vật cản... nhờ tiếng nước đổ.

- Nếu thấy đường chân trời cắt ngang con sông, phải tấp bè vào bờ ngay, vì có thể đó là một thác nước cao, dễ dàng đánh vỡ bè của bạn.

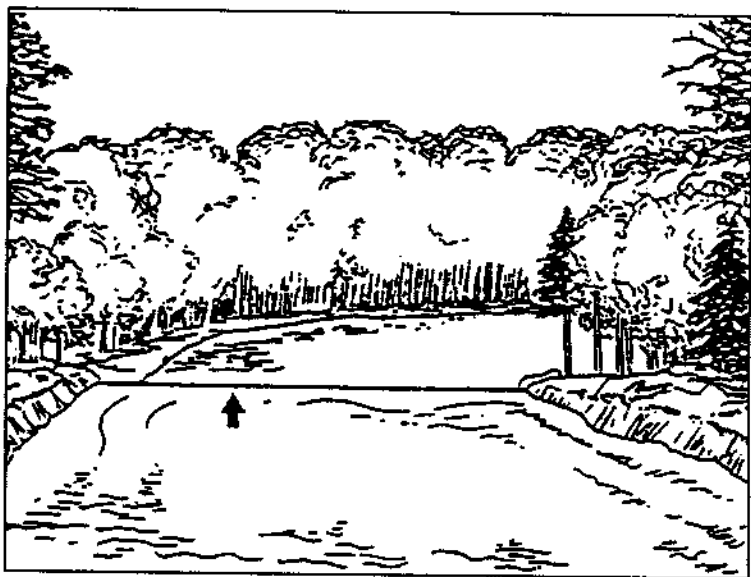
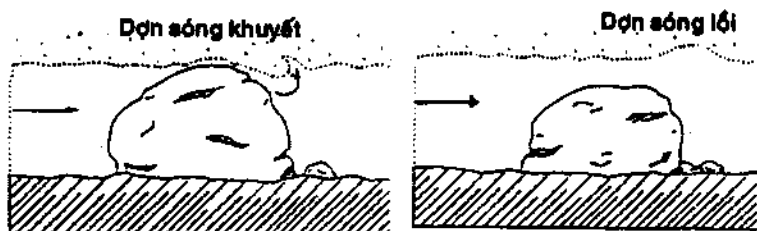
- Lưu ý đến những dợn sóng lạ, nó có thể ẩn dấu những tảng đá ngầm.

- Khi bè sắp trôi qua nơi có đá ngầm, ghềnh, vùng nước xoáy hỗn loạn, hãy cột một đầu dây vào bờ rồi thả bè trôi từ từ, nếu lỡ bè có va vào đá, rơi vào vùng xoáy hay bị cuốn vào ghềnh... các bạn vẫn có thể giữ được thăng bằng cho bè.

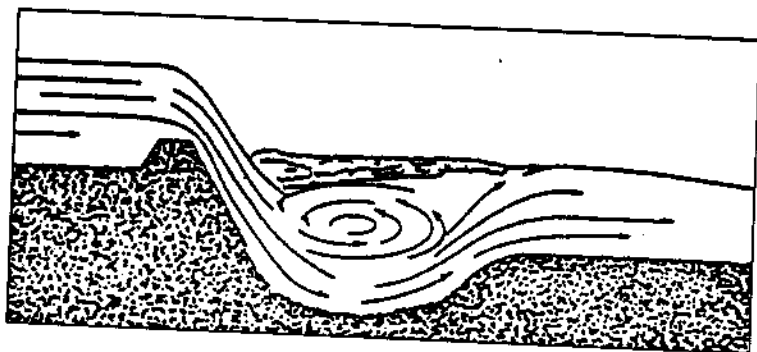
- Ở trên bè, nên bỏ hành lý vào một bao không thấm nước và cột vào đó một mảnh gỗ nhẹ, nổi, để nếu có rơi khỏi bè, các bạn vẫn có thể tìm thấy dễ dàng.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Những dòng sông báo có đá ngầm



Đường chân trời cắt ngang dòng sông



Thác nhỏ có những vùng xoáy nguy hiểm

3. VƯỢT ĐẮM LẦY HOẶC CÁT LÚN

Dấu hiệu để báo cho các bạn biết vùng đầm lầy hoặc cát lún là sự hiện diện của những mạch nước trào từ từ ở dưới đất lên. Những mạch nước này giữ cát, bùn, và các tạp chất lơ lửng một lớp (có khi) rất mỏng trên bề mặt. Những nơi như thế này chúng ta thường gặp ở vùng nhiệt đới, nó có một sức lún khủng khiếp. Nếu chúng ta lạc vào một vùng như thế này thì thật là tai họa. Cho dù các bạn có cẩn thận đưa chân thăm dò trước, nhưng khi từ cả sức nặng của cơ thể là "hụp" sa lầy.

Nếu các bạn đi vào nơi đó và đang bị lún thì:

- Đừng vùng vẫy, vì càng vùng vẫy càng lún sâu.
- Tìm cách rút một chân lên, co lại, dùng toàn bộ cẳng chân từ lên mặt lầy, từ từ rút chân kia lên.
- Dùng cẳng tay, cẳng chân, bò tới chậm chậm, phân bố đều trọng lượng của cơ thể lên bề mặt tay chân.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Nếu bùn lầy quá nhão và bạn vẫn cảm thấy mình tiếp tục lún, thì áp sát bụng xuống và cố gắng thoát khỏi nơi đó bằng cách trườn như rắn.



Nếu có thể được, thì các bạn không nên di chuyển bằng ngang khu vực có đầm lầy hay cát lún mà nên đi vòng để tránh. Nhưng nếu tình thế bắt buộc, các bạn nên lót ván, bắc cầu, dùng thân cây khô... Các bạn cũng có thể vượt lầy bằng nệm hơi (nếu có) nhưng phải coi chừng những gốc cây nhọn. Nói chung, đầm lầy là nơi tồi tệ nhất khi các bạn cần di chuyển.

4. LÊN ĐỐC (ĐỔI NÚI)

- Giữ cho hơi thở điều hòa. Nếu bạn thở nhanh hay hỗn hển, có nghĩa là bạn đã đi quá nhanh hoặc quá sức.

- Cứ mỗi giờ, các bạn nên tạm nghỉ từ 5 đến 10 phút, nhưng không nên nghỉ lâu, vì bắp thịt của bạn sẽ lạnh và giãn cơ.

- Chân của bạn có rất nhiều dây thần kinh, khi di chuyển nhiều thì sẽ bị đau do giãn cơ. Khi ngừng lâu, bị thay đổi sự vận động và bị lạnh cơ, sẽ bị phản ứng.

- Một đôi giày tốt, vừa chân, sẽ giúp bạn nhiều khi leo núi.

- Nếu dốc hơi lắm, thì với một gậy chống, các bạn có thể đi thông thả, mỗi lần đặt chân lên một cục đá, nên ước thử độ chắc chắn hoặc rêu trơn trượt của nó. - Nếu dốc hơi đứng, các bạn hãy men theo triền để đi lên theo hình chữ chi.



- Nếu dốc quá đứng, phải dùng dây, thì các bạn nên cử một hai người khỏe mạnh, trang bị gọn nhẹ, leo lên trước rồi dùng dây xuống cho những người còn lại. Họ sẽ dùng đầu dây làm một nút ghế đơn (hay ghế kép), quàng vào người, dùng hai tay để làm điểm bấu vịn, hai chân để tìm bàn đạp làm điểm tựa rồi leo lên cùng với sự hỗ trợ của những người đã leo lên trước bằng cách kéo dây lên.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

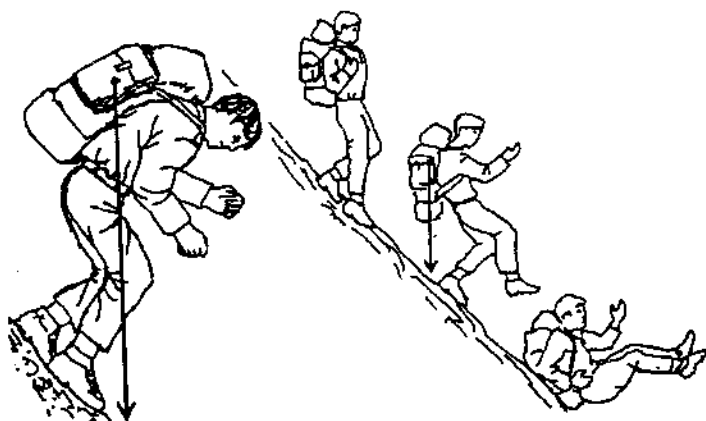
Cứ mỗi đoạn, người kéo dây phải thâu dây và cố định lại tại một điểm chịu chắc chắn.

Người lên sau cùng, kiểm tra lại hành lý và dụng cụ mang theo, cột lại để cho các bạn mình kéo lên trước, không còn sót thứ gì, rồi mình mới được lên.

Phương pháp này tuy chậm nhưng an toàn.

4. XUỐNG DỐC (ĐỒI, NÚI)

Khác hẳn với lúc leo núi, khi xuống núi thì chân cẳng của bạn đã rã rời qua những quãng dốc dài và dưới sức nặng của cơ thể và hành lý. Cho nên các bạn cũng nên cẩn thận, không được đi quá nhanh (cho dù trọng lượng của cơ thể và hành lý như đẩy bạn chạy về phía trước) vì các bạn rất dễ bị vấp té, lăn lông lốc xuống dưới.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi xuống dốc, các bạn khom người và rùn đầu gối lại, giữ cho ba lô ổn định và cân đối trên lưng của các bạn, trọng tâm của ba lô nằm phía trước của chân đế. Chịu cả bàn chân xuống mặt đất; nếu đi thẳng người, trọng tâm của ba lô sẽ nằm phía sau chân đế, dễ bị trượt té.

Nếu dốc núi khá đứng, thì bạn xoay người lại, đối diện với vách núi. Khi tìm những điểm tựa để đi xuống, thì lúc nào bạn cũng phải có đủ 3 điểm tựa (một tay với hai chân hay một chân với hai tay) sử dụng một tay hay chân còn lại để tìm điểm tựa thấp hơn, trước khi đặt tay hay chân vào một điểm tựa mới, phải ước thử rồi mới tì sức nặng của mình lên đó.

5. ĐU DÂY XUỐNG NÚI

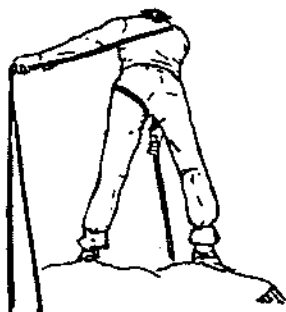
Nếu vách núi dựng đứng, các bạn phải đu dây để xuống. Tuốt dây cũng có nhiều cách, sau đây là các cách thông dụng.

Cách thứ nhất

Trường hợp bạn chỉ có một cuộn dây mà không còn gì nữa, thì ta có thể làm như sau:

- Chập đôi dây lại, hai đầu bằng nhau. Choàng qua gốc cây hay gộp đá chắc chắn.

- Luồn dây qua háng từ phía trước ra sau.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Vòng qua hông trái, đưa ra phía trước, vắt chéo lên vai phải, vòng ra sau lưng, lòn trong nách trái rồi giữ đầu dây bằng tay trái.

- Tay phải nắm dây phía trước mặt để giữ thẳng bằng.

- Nghiêng người gần thẳng góc với vách núi.

- Tay trái thả dây ra từng đoạn ngắn, vừa thả vừa đi chậm chậm xuống theo vách núi.

- Khi đến nơi, rút một đầu dây để thu hồi sợi dây.



Cách thứ hai

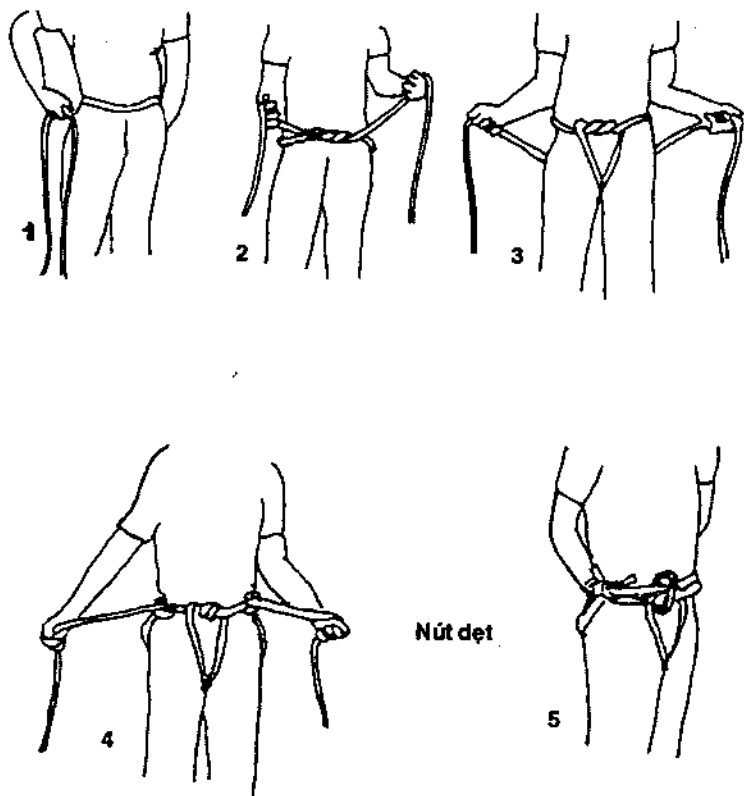
Vật dụng cần thiết:

- Một cuộn dây dài, chắc chắn.
- Một sợi dây chừng 3 mét.

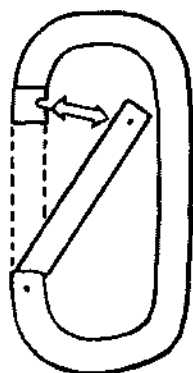
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Một đôi găng tay dày.
- Một khoen sắt bầu dục (Carabiner).

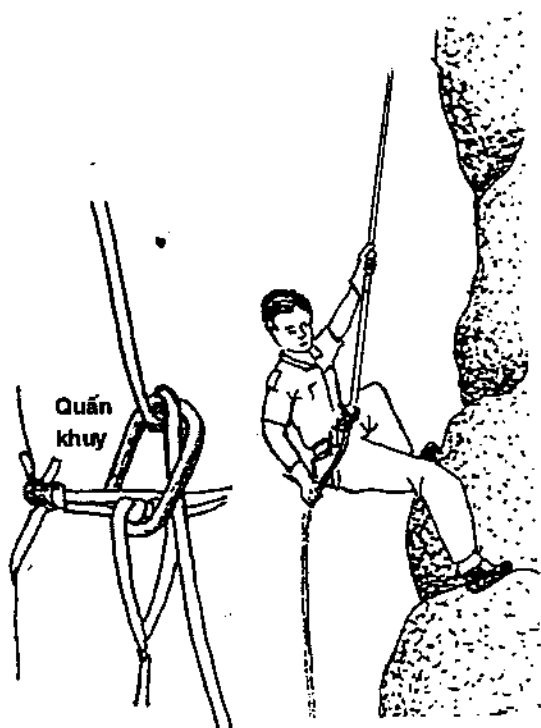
Cách thắt đai 1



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Khoen bầu dục



- Trước tiên, các bạn dùng đoạn dây khoảng 3 mét cột làm một cái đai theo hình vẽ.

- Cột cố định đầu sợi dây dùng để tuột vào gốc cây hay một điểm thật chắc chắn.

- Làm một cái khuy ở sợi dây dùng để tuột, trùng vào khoen sắt.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Tay trái nắm lỏng sợi dây phía trước mặt (tay nào chỉ dùng để giữ thăng bằng).

- Tay phải giữ chắc phần dây thòng xuống, vắt qua hông phải (Tay này dùng để điều chỉnh tốc độ).

- Muốn tuột xuống, chúng ta nới lỏng dây ở tay phải. Muốn dừng lại, chúng ta dùng tay phải nắm chắc dây lại đồng thời áp sát dây vào mông (tay trái luôn luôn nới lỏng dây).

- Nếu người của các bạn không chạm vào vách đá (treo tồn ten) thì các bạn có thể tuột một đoạn thật dài (nhưng phải coi chừng bao tay không chịu nổi) cho đến khi cần, mới cho ngừng lại.

- Nếu người của bạn chạm vào vách núi, thì bạn dùng chân đạp búng ra đồng thời nới dây ở tay phải cho người tuột xuống một đoạn. Và cứ như thế cho đến khi xuống tới nơi.

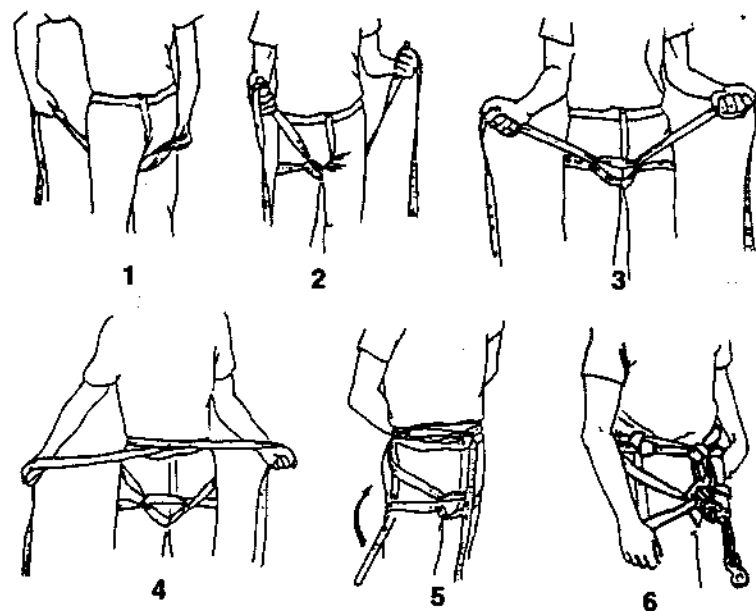
Ghi chú: Nhiều thợ xây dựng cao ốc, đã dùng cách này để xuống còn nhanh hơn thang máy.

Cách thứ ba

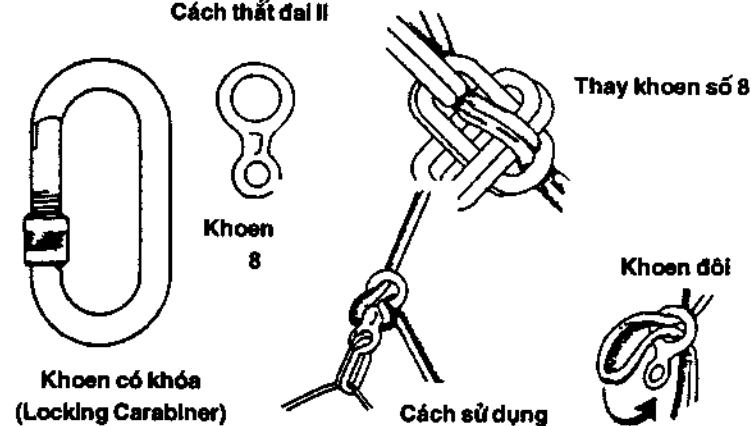
Vật dụng cần thiết:

- 1 Cuộn dây dài, chắc chắn.
- 1 Sợi dây dài đẹp khoảng 3 mét.
- 1 Khoen số 8.
- Vài đoạn dây ngắn từ 1 đến 5 mét.
- Vài khoen sắt bầu dục (Carabiner).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Cách thắt đai II



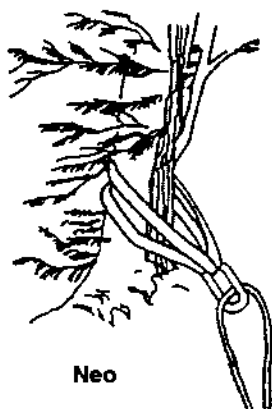
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trước tiên, các bạn dùng dây dệp cột thành một cái đai (như hình vẽ). Móc khoen bầu dục vào.

Dùng một đoạn dây ngắn để nối khoen bầu dục với khoen sắt số 8, cách nhau chừng 30 cm.

Neo một khoen bầu dục vào một gốc cây hay một điểm chắc chắn.

Luồn một đầu dây qua khoen số 8 (theo hình vẽ) tiếp tục dùng đầu dây đó luồn qua khoen neo ở gốc cây,



Neo

đoạn cột vào người bằng nút ghề đơn.

Quăng phần dây còn lại xuống vách núi.

Một tay nắm dây phía trước để giữ thăng bằng, một tay vắt dây qua vai để điều chỉnh tốc độ.

Vừa thả dây, vừa bước chậm chậm theo vách núi để đi xuống.

Phương pháp này tuy chậm nhưng rất an toàn.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Chú ý: Các phương pháp xuống núi bằng dây đòi hỏi luyện tập nhiều.

6. LEO VÁCH ĐÁ

Vách đá là một chướng ngại nguy hiểm và khó vượt nếu bạn gặp phải trên lộ trình di chuyển. Trừ phi bạn là một vận động viên leo núi, hoặc đã được huấn luyện cẩn thận và trang bị đầy đủ, thì mới cố gắng để vượt, bằng không thì nên cố gắng tìm một con đường khác... Vì ngay cả các nhà leo núi chuyên nghiệp cũng không ít người đã phải đánh đổi mạng sống của mình hay bị mang thương tật suốt đời khi chinh phục những vách đá cheo leo...

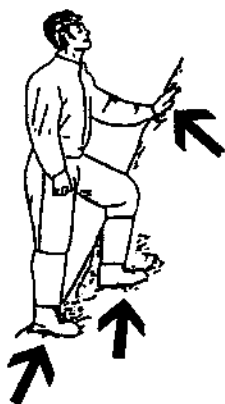
Để có thể leo lên hoặc xuống một vách đá, các bạn phải luyện tập cẩn thận từ những vách đá thấp, dễ leo... dần dần lên cao và khó hơn.

Có 2 cách leo vách đá:

1. Leo tay không
2. Leo có trang bị đầy đủ.

A. Leo tay không

Khi leo vách đá bằng tay không, quan trọng nhất là các bạn phải biết giữ thăng bằng cơ thể. Đây là một môn có sự kết hợp giữa khả năng giữ thăng bằng của người đi dây và người leo cây với sự thận trọng của người tháo gỡ mìn bẫy.



3 điểm tiếp xúc

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Các bạn phải nắm vững những kỹ thuật leo vách đá như:

.Biết nghiên cứu và chọn lộ trình tốt nhất.

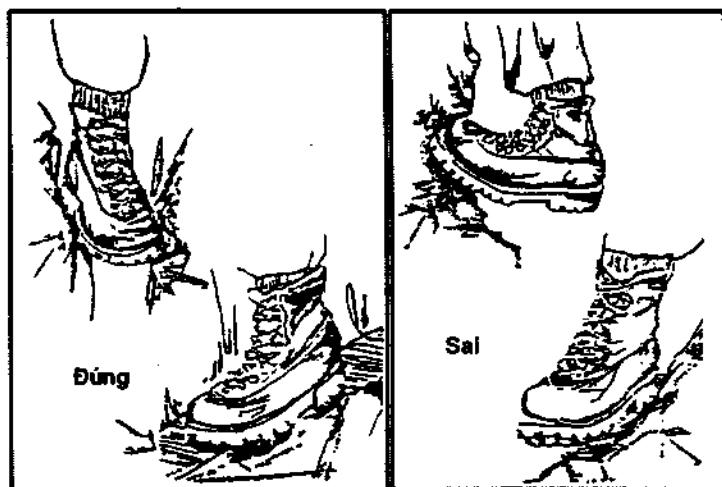
.Tay chân của các bạn lúc nào cũng phải có 3 điểm tiếp xúc với vách đá (2 bàn tay và 1 bàn chân hoặc 2 bàn chân và 1 bàn tay).

.Khi leo bằng tay không, thì không nên đeo găng tay, nhưng khi leo với dây thừng, thì phải đeo để tránh phỏng dộp bàn tay.

.Trọng lượng cơ thể nằm ở trọng tâm của bàn chân. Bàn chân chịu toàn bộ sức nặng của cơ thể. Tay giữ thăng bằng.

.Đế giày tiếp xúc càng nhiều với vách đá càng tốt.

.Khi tạm nghỉ, giữ làm sao cho chỗ bám bàn tay nằm ngang ngực. Vì với tư thế này, các bạn dễ giữ cho cơ thể thăng bằng theo ý muốn, trong khi cánh tay được nghỉ ngơi tối đa.



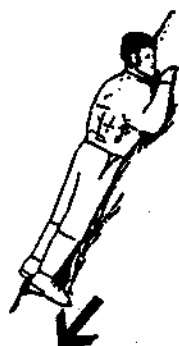
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

. Không nên nằm áp vào vách đá tạo ra sự tiếp xúc tối đa của cơ thể với vách đá, mà nên giữ cho trọng lực và trọng lượng nằm trên bàn chân của các bạn.

. Di chuyển chậm chạp, nhịp nhàng, cân nhắc, thư giãn...

. Vạch sẵn trên lộ trình những bước dự kiến tiếp theo, và cố di chuyển theo những bước đó.

. Tập dụng các điểm bám cho tay, các điểm tựa cho chân có sẵn. Tránh vượt những quãng xa mà kết thúc với tư thế xoắn tay chân như chim.



Tư thế dễ bị trượt



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

. Khi leo lên hoặc xuống một vách núi hẹp, hang động nhỏ... các bạn phải biết cách sử dụng hông, lưng, chân, tay, vai, đầu gối...



Những điều cần ghi nhớ

. Bên sự an toàn rất mong manh, các bạn không nên liều lĩnh vượt qua giới hạn khả năng của mình.

. Sử dụng các loại dây chuyên dụng, đúng cỡ và đúng cách.

. Không ôm nhau trên vách đá.

. Ướm thử các gờ đá trước khi đặt toàn bộ trọng lượng lên.

. Đừng gỡ những gờ đá đã có sự liên kết.

. Không nên sử dụng đầu gối, cùi chỏ, hông... (trừ phi các bạn leo trong khe núi hẹp...).

. Không leo đơn độc một mình.

. Không nhảy phóng, chụp bám bất thành linh.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- . Tránh những nơi đá có rêu phủ, ẩm ướt...
- . Lau chùi đế giày cho sạch trước khi leo.
- . Không sử dụng cây cỏ làm điểm bám tay chân.
- . Không đu mình bằng dây leo, cành cây, bụi cỏ...
- . Không đeo găng tay khi leo.
- . Tháo các trang sức, đồng hồ, nhẫn... trước khi leo.

B. LEO CỎ TRANG BỊ

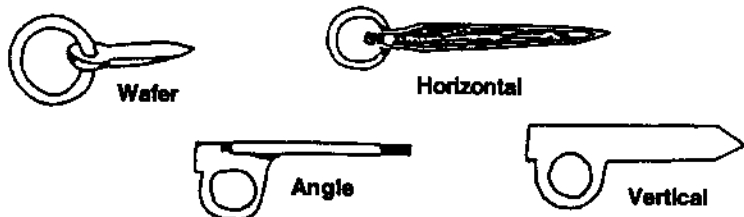
Leo có trang bị thì tuy có chậm chạp và linh kinh hơn, nhưng lại an toàn hơn.

Về kỹ thuật thì cơ bản cũng giống như leo bằng tay không, nhưng chúng ta phải biết cách sử dụng dây, piton (nêm đóng), chock (nêm chèn), búa leo núi...

PITON (Nêm đóng)

Piton là một dụng cụ dùng để đóng vào những kẽ nứt của đá, làm tăng thêm sự an toàn cho người leo núi.

Có nhiều loại piton như: Vertical, Horizontal, Angle, Wafer... Mỗi loại dành cho một vị trí và địa thế khác nhau.

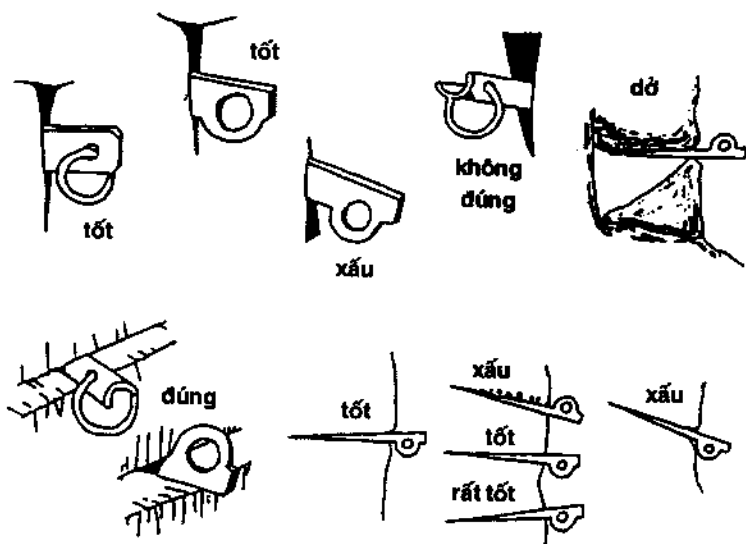


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi được đóng cắm trong một vị trí thích hợp, piton có thể chịu một lực trì kéo hơn 100 cân Anh (45 kg) đối với piton Wafer, và 2000 cân Anh (900 kg) đối với piton Angle.

Piton có lợi thế hơn Chock (Nêm chèn) là có thể xoay trở đủ mọi hướng và dễ tìm ra vị trí để đóng. Người ta thường kết hợp piton với khoen bầu dục carabiner (snaplink) để tiện lợi trong việc sử dụng.

Khi chọn những vị trí thích hợp để đóng piton, các bạn phải tìm hiểu về chất đá. Hãy lắng nghe âm thanh dội lại từ đá khi dùng búa để gõ thử. Nếu âm thanh cao và trong là đá tốt, có thể đóng piton. Nếu âm thanh trầm và đục là đá mềm, dễ vỡ... không nên đóng. Ngoài ra, các bạn cần phải biết chọn đúng địa thế và đặt đúng vị trí thích hợp của từng loại piton.

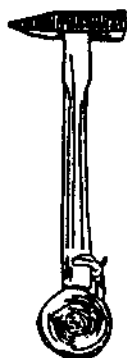


Nhổ piton

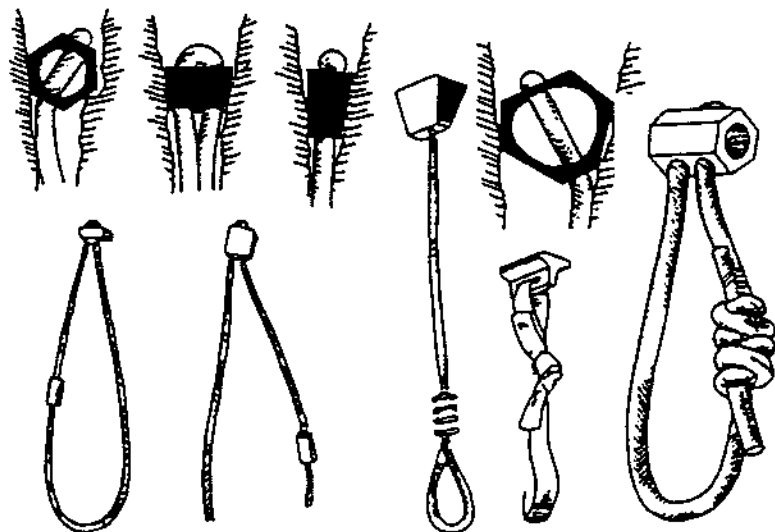
Các bạn có thể nhổ piton bằng cách dùng búa đánh tới đánh lui cho đến khi piton lỏng thì nhổ ra bằng nút thông lưng của dây leo núi hay dây đai da của búa.

Ghi nhớ:

Không sử dụng loại piton đã dùng rồi (second hand) đã xeo nạy, uốn lại... Rất nguy hiểm cho người leo núi.



CHOCK (Nêm chèn)



Đây cũng là một dụng cụ dùng để hỗ trợ cho các vận động viên leo núi như piton. Nhưng thay vì đóng vào kẽ đá như piton thì chock lại giắt chèn vào những khe đá thích hợp (khe hình chữ V hoặc trong lớn ngoài nhỏ...). Ưu điểm của chock là dễ giắt chèn, dễ tháo gỡ để thu hồi. Nhưng có nhược điểm là khó tìm ra khe thích hợp.

Tóm lại: Tuy vách đá là một chương ngại nguy hiểm và khó vượt, nhưng nếu bạn đã được huấn luyện và trang bị đầy đủ, thì vẫn có thể khắc phục được.

8. CHÈO GHE THUYỀN

Nếu các bạn sinh hoạt ở những vùng sông nước, thì ghe thuyền là phương tiện di lại rất phổ biến. Tuy nhiên, cũng như xe đạp, nếu không tập luyện, chắc chắn khi lên thuyền, các bạn sẽ làm cho nó quay vòng vòng và có khi còn bị lật, chìm...

Những thao tác để điều khiển một chiếc ghe nhỏ như: tam bản, tắc ráng, xồng... cũng không khó lắm, chỉ cần tập luyện một vài giờ là các bạn có thể nhẹ nhàng lướt trên mặt nước.

Điều khiển bằng một mái chèo

1. Bạt: Cách đưa mái chèo từ trước tới sau theo hình hơi vòng cung, cặp theo mạn thuyền, để thuyền lướt thẳng tới.



2. Xeo: Cặp mái chèo vào mạn thuyền rồi đẩy thẳng ra, làm cho thuyền dạt theo chiều ngang bên trái. Cách này thường dùng để cặp bến hay cặp vào



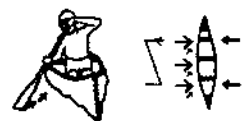
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

một thuyền khác.

3. Cặp: Đưa mái chèo từ sau ra trước theo hình hơi vòng cung cặp theo mạn thuyền. Cách này dùng để làm cho thuyền đi chậm hay dừng lại hoặc đi lùi.



4. Tấp: Đưa mái chèo từ ngoài kéo thẳng vào mạn thuyền, làm cho thuyền dạt ngang theo hướng phải. Cách này cũng dùng để cặp bến hay cặp vào một thuyền khác.



5. Rẽ phải: Khoát mái chèo từ trước ra sau theo hình vòng cung (mà bạn là tâm), làm sao cho lực của mái chèo dồn vào đuôi thuyền.



6. Rẽ trái: Khoát mái chèo cặp theo mạn thuyền rồi dạt ra (theo hình chữ J), làm sao cho lực của mái chèo bạt xa khỏi đuôi thuyền.



Điều khiển bằng hai mái chèo

Đây là cách dễ dàng để điều khiển một con thuyền nhỏ, cho dù trước đây các bạn chưa bao giờ theo tác, chỉ cần lưu ý đến một số điểm cơ bản.

- Ngồi xoay mặt về hướng mà bạn muốn tiến tới, giữ thẳng bằng, chồm người về phía trước, hai tay thẳng, hai mái chèo cặp

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

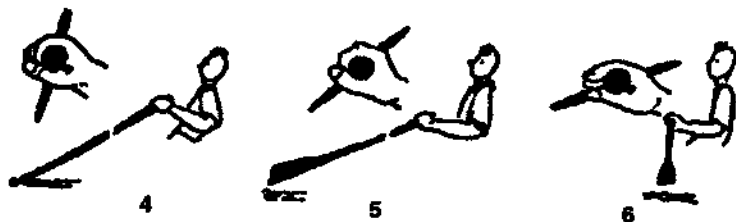


sát thuyền, bản mái chèo đứng (h.1).

- Cho hai mái chèo ngập xuống nước, vẫn giữ bản chèo đứng, ngã người ra phía sau, kéo mạnh mái chèo (h.2 và h.3).



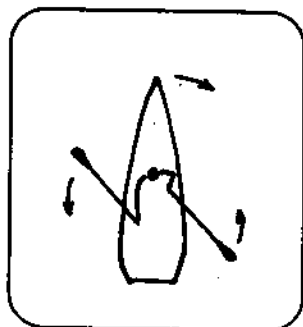
Kéo mái chèo vào người, nghiêng bản chèo dần dần, khi cất lên khỏi mặt nước thì bản chèo nằm hơi ngang (h.4 - 5 - 6).



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Khi cần rẽ phải, các bạn chèo mạnh mái chèo trái, chèo phải tạm ngưng hay chèo ngược. Muốn rẽ trái thì các bạn làm ngược lại (h.7).

- Không cất mái chèo lên quá cao trên mặt nước cũng như không để mái chèo ngập sâu trong nước (h.8).



Sal



Đúng

Ghi chú: Những người chuyên nghiệp, đôi khi họ chỉ dùng chân để chèo, còn tay thì thả lưới, buông câu...

9. TÚI MUU SINH

Gồm có:

Aspirin.

Vitamin.

Quẹt gaz hay diêm không thấm nước.

Băng dán cá nhân.

Dao nhíp, lưỡi lam.

Đèn pin nhỏ.

Gương soi mặt hay miếng kim loại bóng.

Dây cước và lưỡi câu đủ cỡ.

Dây dù nhỏ, dây làm bẫy.

Cưa dây.

Thuốc lọc nước.

Gói muối tiêu hay muối sả.

Súp viên.

Còi cấp cứu.

TÚI MUU SINH được trang bị cho những chuyến thám hiểm, khám phá, phiêu lưu... hay cả những chuyến thám du dã ngoại thông thường. Được đựng trong hộp kín, không thấm nước. Các bạn không nên đem sử dụng thường, trừ trường hợp bất đắc dĩ, để khỏi bị hao hụt, thất thoát, đến khi thật cần thì lại không có.

CHƯƠNG VII

Bản đồ và thám du



TÌM PHƯƠNG HƯỚNG

Để thoát ra khỏi một vùng xa lạ hoang vu, để đến đúng điểm đã định trước... các bạn nhất thiết phải tìm ra phương hướng.

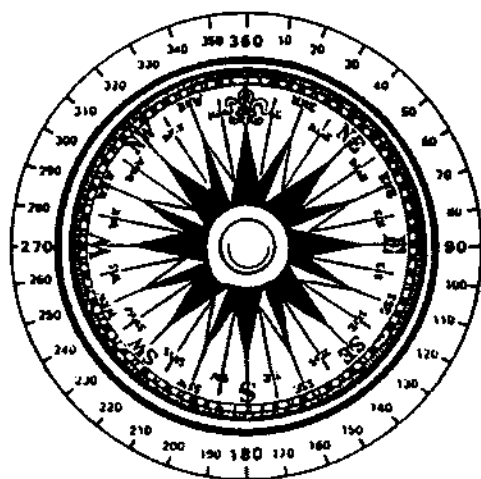
Trong thực tế, có nhiều người vì không định hướng được, nên đã đi quanh quẩn mãi trong một vùng, và đôi khi trở trêu thay, lại quay về đúng nơi khởi điểm.

CÁC PHƯƠNG HƯỚNG

Nhìn vào hoa gió dưới đây chúng ta thấy có 4 hướng chính là:

1. Đông hay East viết tắt E.
2. Tây hay West viết tắt W.
3. Nam hay South viết tắt S.
4. Bắc hay North viết tắt N.

Người ta còn dùng HOA BÁCH HỢP để chỉ hướng Bắc (thay cho chữ N).



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Bốn hướng phụ lớn là:

1. Đông Bắc - viết tắt là NE.
2. Đông Nam - viết tắt là SE.
3. Tây Bắc - viết tắt là NW.
4. Tây Nam - viết tắt là SW.

Ngoài ra chúng ta còn có 8 bàn nhỏ là:

1. Bắc Đông Bắc (NNE) - 2. Đông Đông Bắc (ENE) - 3. Đông Đông Nam (ESE) - 4. Nam Đông Nam (SSE) - 5. Nam Tây Nam (SSW) - 6. Tây Tây Nam (SWW) - 7. Tây Tây Bắc (WSW) - 8. Bắc Tây Bắc (NNW).

Như vậy, chúng ta có 4 hướng chính - 4 hướng phụ và 8 bàn nhỏ (và 16 hướng phụ thật nhỏ).

CÁC CÁCH TÌM PHƯƠNG HƯỚNG

Có nhiều cách để tìm phương hướng. Sau đây là những cách thông thường, dễ sử dụng.

1. BẰNG MẶT TRỜI

Đây là cách giản dị nhất mà ai cũng biết, nhất là ở những vùng nhiệt đới, nắng nhiều.

Buổi sáng, mặt trời mọc ở hướng Đông và buổi chiều lặn ở hướng Tây. Nếu các bạn đứng dang thẳng hai tay, tay mặt chỉ hướng Đông, tay trái chỉ hướng Tây, thì trước mặt là hướng Bắc sau lưng là hướng Nam.

Nhưng các bạn lưu ý là buổi trưa, mặt trời hơi chếch về hướng

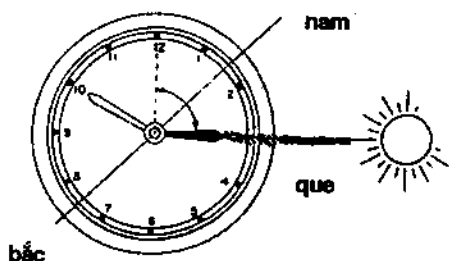
Cắm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nam. Như thế thì khoảng 9 - 10 giờ sáng, mặt trời ở hướng Đông Nam. Khoảng 15 - 16 giờ chiều thì ở hướng Tây Nam.

2. BẢNG ĐỒNG HỒ VÀ MẶT TRỜI

a. Bắc bán cầu:

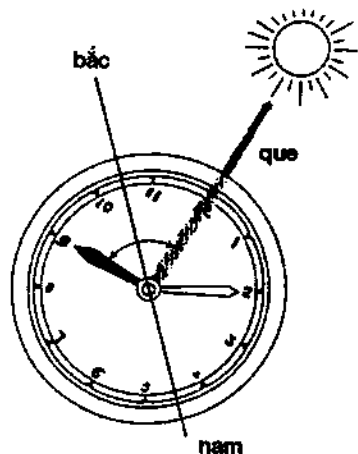
Dùng một que nhỏ (cơ cây tăm), cắm thẳng góc với mặt đất, que sẽ cho ta một cái bóng. Ta đặt đồng hồ sao cho bóng của cây tăm trùng lên kim chỉ giờ.



Đường phân giác của góc hợp bởi kim chỉ giờ và số 12 cho ta hướng Nam, như vậy đối diện là hướng Bắc.

b. Nam bán cầu:

Các bạn xoay đồng hồ sao cho bóng que trùng lên trên số 12. Đường phân giác của góc hợp bởi số 12 và kim chỉ giờ sẽ cho ta hướng Bắc. Như vậy, hướng đối diện là hướng Nam.

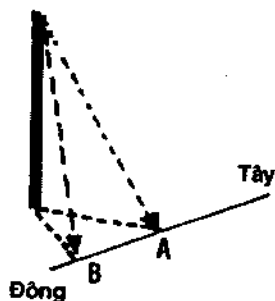


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

3. Bằg gậy và mặt trời

Phương pháp 1:

Còn gọi là phương pháp Owendoff. Dùng một cây gậy thẳng dài khoảng 90 cm, cắm thẳng góc với mặt đất. Ta ghi dấu đầu bóng của gậy, lần thứ nhất gọi là điểm A. Sau đó khoảng 15 phút, bóng gậy sẽ di chuyển qua chỗ khác, ta lại đánh dấu bóng của đầu gậy thứ hai, gọi là điểm B. Nối hai điểm A và B lại ta có một đường thẳng chỉ hướng Đông - Tây (điểm A chỉ hướng Tây, còn điểm B chỉ hướng Đông).



Thay vì dùng gậy, các bạn có thể dùng bóng của những cây

cụt ngọn để tìm ra

hướng Đông -

Tây. Rồi từ con

đường này,

các bạn kẻ

một con

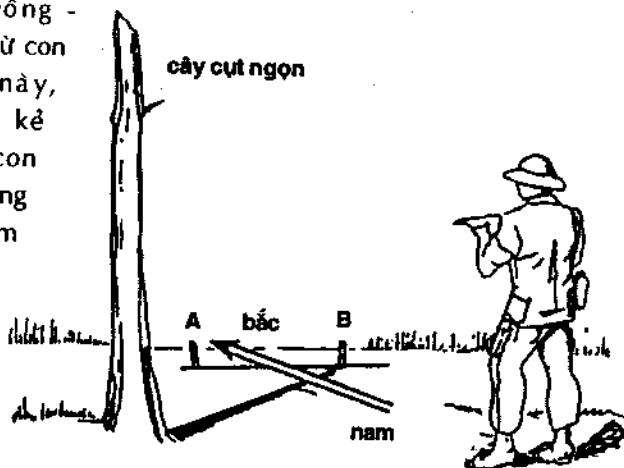
đường thẳng

góc để tìm

ra hướng

Bắc -

Nam.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Phương pháp 2:

Phương pháp này lâu hơn phương pháp 1 chừng vài giờ nhưng rất chính xác.

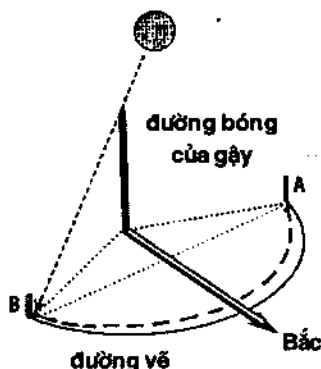
- Dùng một cây gậy thẳng dài khoảng một mét, cắm thẳng góc với mặt đất, trước giữa trưa.

- Đánh dấu điểm A ngay đầu bóng gậy.

- Vẽ một cung của vòng tròn từ điểm A với tâm của gốc cây gậy.

- Giữa trưa, bóng gậy sẽ ngắn lại, nhưng quá trưa, bóng gậy sẽ chạm lại vòng tròn, ta đánh dấu điểm đó gọi là điểm B.

- Chia đường AB ra làm hai phần đều nhau, kẻ đường thẳng từ chân gậy đi qua giữa đoạn AB sẽ cho ta hướng Bắc.



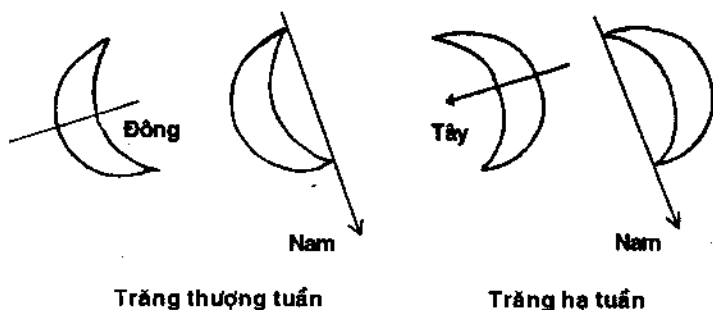
4. BẢNG SAO

(Xin xem phần SAO trang 348 - Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên - Tập I.

5. BẢNG MẶT TRĂNG

- **Trăng Thượng Tuân:** (Từ mùng 1 đến mùng 10 âm lịch, nhưng chỉ thấy rõ Trăng từ mùng 4 âm lịch). Trăng khuyết, hai đầu nhọn quay về hướng Đông.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



- **Trăng Trung Tuần:** (Từ mùng 10 đến 20 âm lịch). Như Mặt trời, Trăng mọc ở hướng Đông và lặn ở hướng Tây.

- **Trăng Hạ Tuần:** (Từ 20 đến 29 - 30 âm lịch, nhưng hết thấy rõ trăng từ 25 âm lịch). Trăng khuyết, hai đầu nhọn quay về hướng Tây.

Ngoài ra, các bạn có thể vạch một đường thẳng tưởng tượng đi qua hai đầu nhọn của mặt Trăng thẳng xuống đất, điểm tiếp xúc đó là hướng Nam.

6. BẰNG GIÓ

Việt Nam chúng ta nằm trong vùng "châu Á gió mùa" với hai loại gió chính: Gió mùa Đông Bắc và Gió mùa Tây Nam.

- Gió mùa Đông Bắc hoạt động kéo dài từ tháng 10 năm này cho đến tháng 4 năm sau, thổi từ Đông Bắc đến Tây Nam.

- Gió mùa Tây Nam kéo dài từ tháng 5 đến tháng 10 hàng năm, thổi từ Tây Nam đến Đông Bắc.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Muốn biết gió thổi hướng nào, các bạn nhìn các ngọn cây, ngọn cỏ, lá cờ...

- Cầm ít cát bụi, giấy vụn... thả xuống xem gió cuốn đi hướng nào.

- Lau sạch một ngón tay, ngậm vào miệng chừng 10 giây, lấy ra đưa lên cao, nếu ngón tay lạnh phía nào là gió thổi từ phía đó.

7. BẢNG RÊU MỐC

Gặp thời tiết xấu, không nhìn rõ mặt trời, trăng, sao... và không có địa bàn, các bạn có thể phỏng định phương hướng bằng cách nhìn vào thân cây. Phía nào rêu mốc nhiều và ẩm ướt là hướng Bắc (vì mặt trời không đi qua hướng này). Từ đó các bạn suy ra các hướng khác.

8. SỬ DỤNG ĐỊA BÀN

Cách tìm phương hướng dễ dàng chính xác và nhanh chóng nhất là dùng Địa bàn.

Có nhiều loại địa bàn lớn nhỏ, đơn giản, tinh vi, khác nhau, nhưng tựu trung có thể phân ra làm hai loại: Loại kim di động và loại số di động.

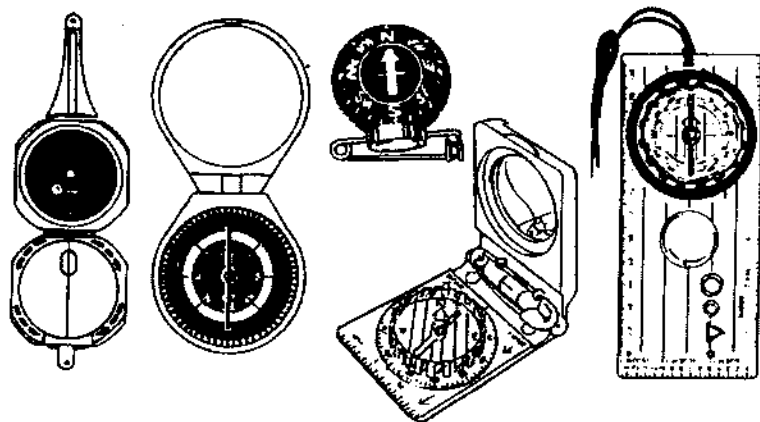
Loại kim di động

Loại này có một kim từ tính di động, kim này xoay trên một trục và luôn luôn chỉ hướng Bắc Nam. Loại này cũng có hai loại.

1. Loại nắp chết, có ghi độ hoặc không ghi độ.
2. Loại có nắp xoay bằng tay được, trên vòng xoay đó có chia

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

360°, có thể có khe nhắm, có mũi tên chỉ hướng cần tìm hay “trục di chuyển”.



Cách sử dụng địa bàn có kim di động

Tìm một hướng đã biết số độ

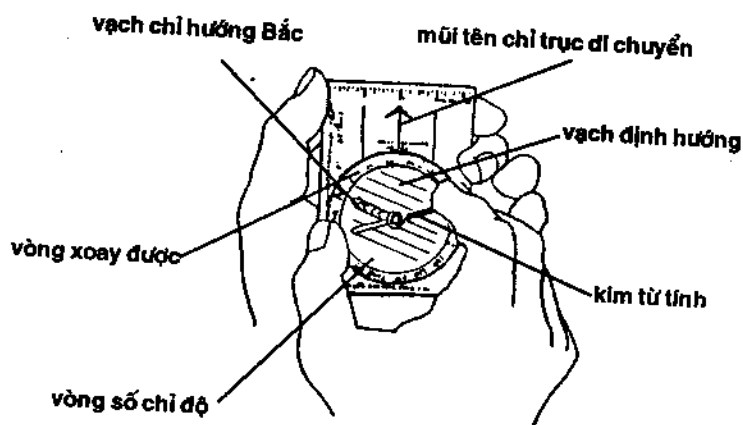
- Cầm địa bàn thẳng bằng trên bàn tay, đưa trước mặt.
- Vận số độ đã biết nằm ngay mũi tên làm “trục di chuyển”.
- Xoay người sao cho đầu kim màu đỏ nằm ngay chữ N (Bắc) tức là song song với những vạch định hướng.
- Nhìn theo hướng “trục di chuyển” để tìm mục tiêu.

Xác định số độ của hướng

- Cầm địa bàn thẳng bằng trên tay đưa trước mặt.
- Xoay trục di chuyển về hướng cần xác định.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Vặn nắp địa bàn sao cho chữ N nằm ngay trên đầu đỏ của kim di động từ tính.
- Chỉ nhận số độ hiện ra ngay trên "trục di chuyển".

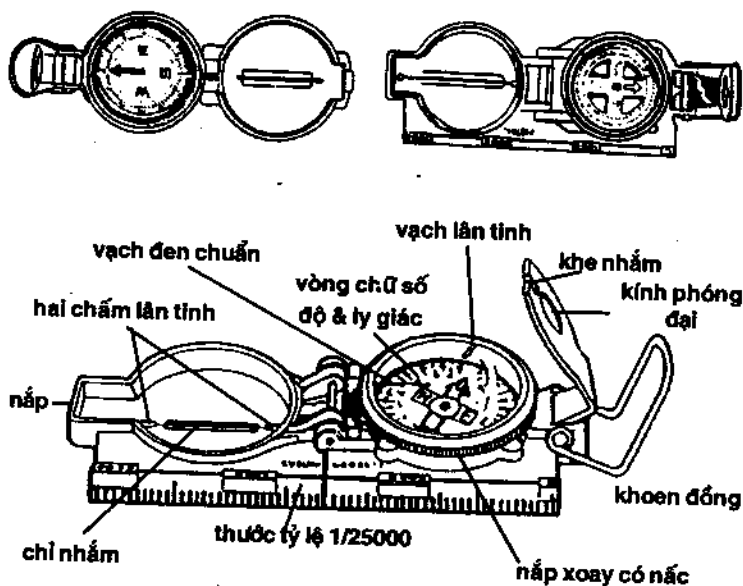


Loại mặt tròn di động

Tiêu biểu cho loại địa bàn này là "địa bàn quân đội". Là một dụng cụ rất tinh vi, chính xác và dễ sử dụng. Gồm có những thành phần sau đây:

- 1. Khoen đồng:** Dùng để luồn ngón cái, giữ địa bàn khi nhắm hướng và khóa nắp địa bàn.
- 2. Nắp địa bàn:** Có một khe hình chữ nhật, giữa có một sợi dây nhỏ gọi là "chỉ nhắm hướng", để nhắm ban ngày. Hai đầu chỉ nhắm hướng có hai chấm lân tinh dùng để nhắm ban đêm. Nắp được gắn với thân địa bàn bằng một bản lề.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



3. Mặt địa bàn: Gồm có hai mặt kính:

Mặt thứ nhất: Xoay tròn được, và có 120 nấc (mỗi nấc bằng 3 độ). Trên mặt kính có một vạch và một chấm lân tinh hợp với nhau thành một góc 45 độ, góc là trục của địa bàn.

Mặt thứ hai: Cố định, có một vạch đen chuẩn hướng về nắp địa bàn.

4. Mặt kính khắc số di động: Được gắn vào một thanh nam châm và xoay quanh một trục. Trên đó, có hai mặt số.

Vòng ngoài: Màu đen, chỉ ly giác. Có 6400 ly giác.

Vòng trong: Màu đỏ, chỉ độ. Có 360 độ.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

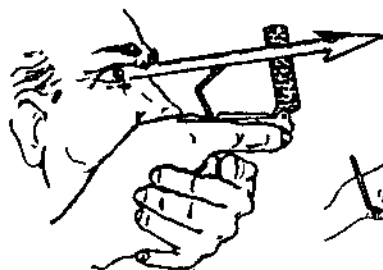
Trên mặt kính di động này còn có những chữ E = East (Đông); W = West (Tây). Và một tam giác lân tinh chỉ về hướng Bắc hay 6400 ly giác hoặc 360 độ.

5. Bộ phận nhắm: Gồm có khe nhắm và kính phóng đại.

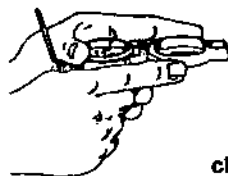
6. Thước đo: Nằm ngoài cạnh trái của địa bàn khi mở ra, sử dụng cho những bản đồ có tỷ lệ là 1/25000.

Cách sử dụng địa bàn quân sự

- Mở và ấn khoen đồng xuống phía dưới.
- Mở nắp và bề thẳng góc với mặt địa bàn.
- Mở bộ phận ngắm xiên 45 độ so với mặt địa bàn.
- Luồn ngón cái tay phải qua khoen đồng.
- Ngón tay trở phải ôm quanh thân địa bàn, ba ngón còn lại đỡ thân địa bàn.
- Tay trái ôm và nâng bàn tay phải, hai cùi chỏ ngang vai.
- Đưa địa bàn sát vào mắt, lấy đường ngắm.



lấy đường ngắm



chỉnh địa bàn

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Muốn tìm số độ hay ly giác của một hướng

Đưa địa bàn lên nhắm một đường thẳng tưởng tượng xuất phát từ khe nhắm qua chỉ nhắm và hướng thẳng đến mục tiêu. Liếc mắt nhìn qua kính phóng đại và đọc số độ hay ly giác dưới vạch chuẩn đen.

Muốn tìm hướng tương ứng với số độ hay ly giác đã biết

Các bạn chỉnh địa bàn theo số độ hoặc ly giác đã được cho, làm sao cho số độ hoặc ly giác đó nằm dưới vạch chuẩn đen. Giữ như thế rồi đưa lên mắt, vừa lấy đường ngắm vừa kiểm tra số độ và ly giác. Kéo một đường thẳng tưởng tượng từ khe ngắm qua chỉ nhắm xem có vật gì để làm mục tiêu hay không. Nếu có, các bạn ghi nhận điểm mốc đó. Nếu không có hoặc quá xa, khó xác định, các bạn tìm những mục tiêu phụ gần đó.

Ngoài việc tìm phương hướng, địa bàn còn có nhiều công dụng khác như:

- Thay thế thước đo góc.
- Định hướng bản đồ.
- Đo độ cách giác giữa hai điểm ngoài địa thế và trên bản đồ.
- Kẻ phương giác ô vuông trên bản đồ.
- Bẻ góc khi di chuyển.
- Đi theo một hướng ban ngày.
- Đi theo một hướng ban đêm.
- Làm mật hiệu...

Giữ hướng đi

Sau khi đã nhận ra hướng mà chúng ta cần phải di chuyển thì chúng ta phải biết cách giữ hướng đi để khỏi bị đi lệch.

- Trường hợp không có địa bàn

Nếu không biết cách, thì cứ đi một đoạn, các bạn lại phải mất công leo lên cao để kiểm tra lại. Các bạn chỉ cần nhắm một đường thẳng tưởng tượng đi qua hai hay ba vật chuẩn để nhận thấy (gốc cây to, gộp đá, gò mồi...). Ta tạm gọi vật chuẩn gần ta nhất là điểm 1, tiếp theo là 2... Chúng ta đi thẳng tới điểm 1, và từ điểm 1 chúng ta nhắm tiếp một đường thẳng tưởng tượng tiếp theo, đi qua điểm 2 đến một vật chuẩn khác... và cứ như thế chúng ta giữ được hướng đi.

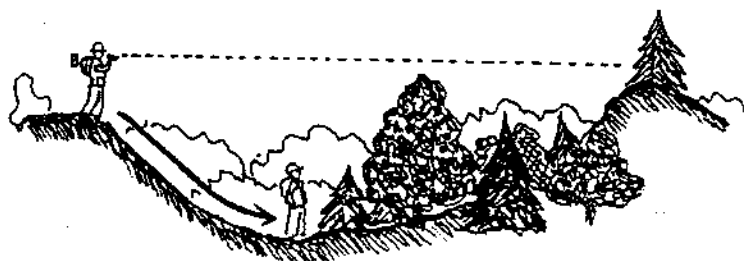
- Trường hợp có địa bàn

Khi đã biết được hướng cần phải đi, các bạn lấy địa bàn để gióng hướng (xin xem "Sử dụng bản đồ và địa bàn"). Các bạn hãy lựa một điểm chuẩn của địa hình để nhận thấy trên hướng đi để làm mục tiêu, sau khi đã tới nơi, chúng ta lại dùng địa bàn để nhắm một điểm tiếp theo. Làm như thế, cho dù chúng ta có đi vòng vèo để tránh những chướng ngại trong rừng, thì chúng ta vẫn giữ đúng hướng đi.

Bẻ góc trong khi di chuyển

Trên đường di chuyển theo hướng đã định sẵn, nếu gặp chướng ngại vật làm cho chúng ta không thể giữ hướng đi, các bạn có dùng địa bàn để rẽ góc vuông hay rẽ góc tam giác vuông cân, để tránh những chướng ngại mà vẫn giữ đúng hướng đi.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



a. Rẽ góc vuông:

Quy luật:

- Muốn rẽ phải một góc vuông, lấy trị số hướng đang đi cộng với 90 độ.

- Muốn rẽ trái một góc vuông, lấy trị số hướng đang đi cộng với 270 độ.

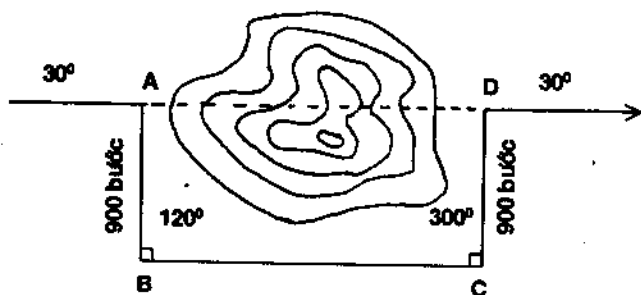
Thí dụ

Chúng ta đang đi về hướng 30 độ, gặp một ngọn đồi. Ta rẽ phải lần thứ nhất: $30 \text{ độ} + 90 \text{ độ} = 120 \text{ độ}$. Di chuyển theo hướng mới này, ta đếm được 900 bước đôi (Ta gọi đoạn này là đoạn AB).

- Rẽ trái một góc vuông lần thứ hai. Áp dụng quy tắc, ta có: $120 \text{ độ} + 270 \text{ độ} = 390 \text{ độ}$ (390 độ là quá một vòng tròn nên chúng ta phải trừ đi 360 độ. Vậy $390 \text{ độ} = 30 \text{ độ}$). Di chuyển theo hướng này cho đến khi qua khỏi chướng ngại vật (Ta gọi đoạn này là đoạn BC).

- Rẽ trái một góc vuông lần thứ ba. Áp dụng quy tắc ta có:

$30 \text{ độ} + 270 \text{ độ} = 300 \text{ độ}$. Di chuyển theo hướng này, ta đếm trả lại 900 bước đôi (Ta gọi đoạn này là đoạn CD. Vậy $AB = CD$).



- Rẽ phải một góc vuông lần thứ tư. Áp dụng quy tắc ta có:
 $300^\circ + 90^\circ = 390^\circ$ hay là 30° . Như vậy chúng ta trở lại đúng hướng đi ban đầu.

b. Rẽ góc tam giác vuông cân:

Quy luật

- Muốn rẽ trái một góc 45° , lấy trị số hướng đi trừ đi với 45° .

- Muốn rẽ phải một góc 45° hoặc 90° . Lấy trị số hướng đi cộng với 45° hay 90° .

Thí dụ:

Chúng ta đang đi về hướng 90° thì gặp một cái hồ.

- Rẽ trái 45° lần thứ nhất. Áp dụng quy tắc, chúng ta có hướng mới là: $90^\circ - 45^\circ = 45^\circ$. Chúng ta đếm bước và đi theo hướng này cho đến khi qua khỏi chướng ngại.

- Rẽ phải lần thứ hai một góc 90° . Áp dụng quy tắc chúng ta có hướng mới là: $45^\circ + 90^\circ = 135^\circ$. Chúng ta đi theo hướng này và đếm bước trả lại bằng với số bước mà chúng ta rẽ lần thứ nhất.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

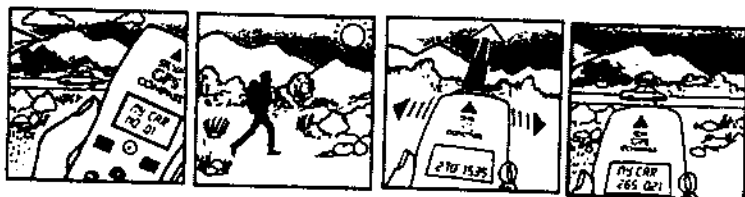
- Rẽ trái lần thứ ba với một góc 45 độ. Áp dụng quy tắc chúng ta có: $135^\circ - 45^\circ = 90^\circ$. Hướng đi này là hướng đi lúc ban đầu.

THIẾT BỊ ĐỊNH VỊ TOÀN CẦU GPS (Global Positioning Systems)

Ngày nay, người ta đã tung ra thị trường các loại thiết bị định vị toàn cầu bằng tinh thể lỏng rất gọn, nhẹ. Giúp cho các nhà thám hiểm, phiêu lưu, khai phá, du lịch... biết được vị trí chính xác của mình trên hành tinh này qua vệ tinh. Nếu có thiết bị này, chúng ta khó mà bị thất lạc, dù trong rừng rậm, giữa đại dương hay trên sa mạc.

Sử dụng thiết bị Silva GPS Compass

Trước khi rời khỏi nơi đậu xe, bạn bấm vào thiết bị, ghi nhớ chỗ đậu xe là "MY CAR". Sau đó, các bạn cứ việc lên đường. Vào chiều tối, khi các bạn dừng chân cắm trại, hãy nhập vào bộ nhớ của GPS vị trí đất trại là "LOCATION 1". Ngày hôm sau, các bạn rời đất trại và tiếp tục chuyến dã ngoại. Buổi chiều, các bạn muốn quay về lại đất trại: Các bạn bấm hiển thị lên màn hình "LOCATION 1" và xem dịch thiết bị cho đến khi màn hình hiển thị hướng đi về "vị trí 1". Cứ đi theo hướng đó, các bạn sẽ về đất trại. Ngày kế tiếp, các bạn muốn quay về xe của mình, các bạn



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

bấm “MY CAR”. GPS sẽ hướng dẫn các bạn phương giác đi thẳng về xe của mình.

Thiết bị Silva GPS Compass có thể ghi nhớ 79 vị trí. Ngoài ra, thiết bị còn sử dụng cho nhiều chức năng khác.

ĐỌC VÀ SỬ DỤNG BẢN ĐỒ

Bản đồ là một bức họa theo tỷ lệ. Phản ánh đầy đủ của một phần mặt đất, trên đó ghi rõ những đặc điểm thiên nhiên và nhân tạo như: Núi, rừng, sông, rạch, đường sá, đô thị, xóm làng, chùa chiền, nhà thờ... bằng những ước hiệu quốc tế có hình thể và màu sắc khác nhau.

ƯỚC HIỆU ĐỊA HÌNH

Các cảnh vật ngoài địa thế như: sông, suối, phố sá, nhà ở, đường sắt, đường lộ... đều được ghi lại trên bản đồ không phải bằng những hình ảnh mà bằng ước hiệu. Ước hiệu không vẽ theo tỷ lệ, nhưng tôn trọng chiều hướng và vị trí.

Tất cả bản đồ quân sự đều có bản ghi chú ước hiệu ở phía dưới, nếu sử dụng nhiều, chúng ta sẽ quen.

Có 5 loại ước hiệu:

1. Đường giao thông: Đường sắt, đường nhựa, đường đất, đường mòn...

2. Thủy lộ: Sông, suối, mương, kênh...

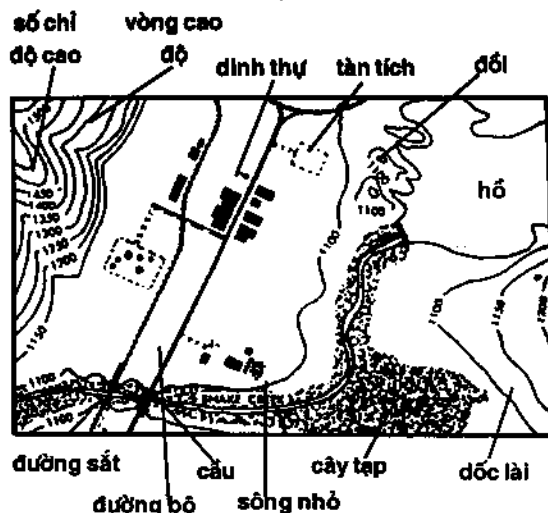
3. Thảo mộc: Rừng rậm, rừng thưa, đồn điền...

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

4. Kiến trúc: Nhà cửa, phố xá, làng mạc, thành lũy, tàn tích, phi trường...

5. Linh tinh: Địa giới, vòng cao độ...

Màu sắc của ước hiệu

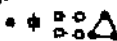
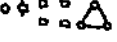
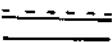
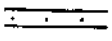
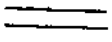
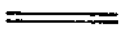


1. **Màu đỏ:** Chỉ xa lộ, đường nhựa, phố thị...
2. **Màu xanh lam:** Chỉ dòng nước hay những gì thuộc về nước (sông, suối, biển...).
3. **Màu xanh lục (đậm hay nhạt):** Chỉ thảo mộc, cánh rừng...
4. **Màu đen:** Chỉ làng mạc, nhà cửa, công trình kiến trúc.
5. **Màu nâu:** Chỉ vòng cao độ, thế đất...

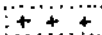
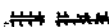
Ước hiệu trên bản đồ

Đây là ước hiệu của bản đồ kinh tế do xí nghiệp bản đồ Đà Lạt xuất bản năm 1997.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

-  Nhà gạch đá, bê tông.
-  Ranh giới thực vật, thổ nhưỡng.
-   Nhà 2 tầng, 1 tầng.
-  Tường gạch đá trên 1m.
-  Nhà đột xuất.
-  Tường gạch đá dưới 1m.
-   Nhà.
-  Rào có song sắt, song bê tông.
-  Nhà đang xây dựng.
-  Trụ sắt, cổng ra vào.
-  Nhà bị phá hoại.
-  Rào gỗ, tre nứa.
-  Hành lang có mái che.
-  Rào thép gai.
-  Hành lang trên không.
-  Đường dây điện cao thế.
-   Nhà thờ lớn, nhà thờ nhỏ.
-  Đường dây điện thường.
-   Góc chuông, tháp cổ.
-  Đường dây thông tin
-   Đình, chùa, miếu, điện thờ
-  Cột, giàn cột sắt.
-   Công trình điêu khắc, tượng đài, bia.
-  Cột, giàn cột bê tông.
-  Tam quan, cổng làng.
-  Cột, giàn cột gỗ.
-   Bảng tin, biển chỉ đường.
-  Điểm độ cao, điểm trạm đo.
-  Tháp nước, vòi nước.
-  Điểm thủy chuẩn Kỹ thuật.
-   Sân kho, bệnh viện, bệnh xá.
-  Điểm thủy chuẩn Nhà nước.
-  Nhà máy có ống khói. Nhà máy không ống khói.
-  Đường phố và vỉa hè.
-   Lô cốt.
-  Đường quốc lộ.
-   Bể chứa xăng dầu, Trạm tiếp xăng dầu.
-  Đường tỉnh lộ lát bê tông nhựa.
-   Trạm biến thế, máy biến thế trên cột.
-  Đường rải đá.
-   Cột phát thanh, cột ăngten bằng sắt

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

	Đường cấp phối.		Kênh mương đắp cao, xê sâu.
	Đường đất lớn.		Cầu sắt, bê tông.
	Mộ xây độc lập.		Bờ lũ.
	Đường đất nhỏ.		Cầu gỗ, cầu phao.
	Mộ đắp đất độc lập.		Độ cao cơ bản, mắt mốc
	Đường bờ vùng, bờ thửa.		Mặt đất
	Nghĩa địa.		Cầu quay, cầu cáp.
	Đường mòn.		Cầu vòm, cầu cống đơn giản.
	Nhà mồ, nhà thờ, hỏa táng.		Cống và ống tháo nước.
	Đường gạch trong làng.		Cầu dây, phà máy.
	Địa giới tỉnh, thành phố.		Cống chính.
	Đê, đường đắp cao.		Phà máy có 2 cấp, Phà dùng sức kéo.
	Địa giới huyện.		Đập xây ô tô qua được.
	Bờ ao, giếng đất.		Đập xây ô tô không qua được.
	Địa giới xã, thị trấn, phường.		Hố đất, ống đất.
	Mương đào 1) dưới 1m. 2) Từ 1 - 2,9m. 3) Rộng từ 3m trở lên.		Bình độ và độ cao húi đất.
	Trụ cầu sắt, bê tông.		

Tỷ lệ xích

Tỷ lệ bản đồ là tỷ số giữa khoảng cách hai điểm đo được trên bản đồ so với khoảng cách thực sự ở ngoài địa thế.

$$\text{Tỷ lệ} = \frac{\text{Khoảng cách 2 điểm trên bản đồ}}{\text{Khoảng cách 2 điểm ngoài địa thế}}$$

Thí dụ: Một đoạn đường từ A đến B dài 500 mét. Các bạn chỉ vẽ trên bản đồ dài 20 mm. Vậy các bạn đã vẽ con đường AB theo tỷ lệ là 20/500.000 hay là 1/25.000.

Có hai loại tỷ lệ: Tỷ lệ số và Tỷ lệ họa.

1. **Tỷ lệ số:** Là tỷ lệ được viết bằng phân số, tử số luôn luôn là số một (1) và mẫu số là số chẵn.

Thí dụ: 1/50.000.

Tỷ lệ 1/50.000 có nghĩa là một ly (mm) trên bản đồ thì bằng 50.000 ly (mm) ở ngoài địa thế.

*** Tính khoảng cách trên bản đồ**

Ta gọi: T = Tỷ lệ của bản đồ.

K = Khoảng cách ngoài địa thế.

k = Khoảng cách trên bản đồ.

Chúng ta có công thức:

$$k = \frac{K}{T}$$

Thí dụ: Chúng ta biết khoảng cách (K) ở ngoài địa thế là 3.500 mét. Nếu dùng bản đồ tỷ lệ 1/25.000 ta có:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

$$\frac{K = 350.000 \text{ cm}}{T = 25.000} = 14 \text{ cm.} \quad \text{Vậy } k = 14 \text{ cm}$$

Như vậy: Muốn tìm khoảng cách (k) trên bản đồ, chúng ta lấy khoảng cách (K) ngoài địa thế chia cho tỷ lệ (T).

*** Tính khoảng cách ngoài địa thế**

Chúng ta dùng công thức:

$$K = k \times T$$

Thí dụ: Chúng ta biết khoảng cách trên bản đồ là 14 cm. Nếu dùng bản đồ tỷ lệ 1/25.000 chúng ta có:

$$(k) = 14 \text{ cm} \times (T) = 25.000 \Rightarrow (K) = 350.000 \text{ cm.}$$

Vậy $K = 350.000 \text{ cm}$ hay 35.000 m

Vậy muốn tìm khoảng cách (K) ngoài địa thế, ta lấy khoảng cách (k) trên bản đồ nhân với tỷ lệ (T).

Tỷ lệ họa

Tỷ lệ họa là một hình vẽ giống như cái thước, in sẵn trên bản đồ, giúp ta suy ra khoảng cách trên bản đồ thành khoảng cách ngoài địa thế mà không cần áp dụng công thức tỷ lệ số.

Tỷ lệ họa có thể được ghi bằng thước Tây (metre) hoặc bằng dặm Anh (Mile = 1,609) hoặc bằng Mã (Yard = 0,9144).

Chúng ta thường dùng thước Tây (Metre) để làm đơn vị đo đạc trong tỷ lệ họa.

Khi sử dụng chúng ta lấy số không (0) làm chuẩn, bên phải

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

thuốc, chúng ta thấy ghi 1000 m, 2000 m... Có nghĩa là một khoảng cách như thế trên bản đồ thì bằng 1000 hoặc 2000 mét ở ngoài địa thế. Bên trái có ghi 1000 m chia làm 10 phần, như vậy mỗi phần tương ứng với 100 m ngoài địa thế.



Các hướng Bắc

Chúng ta có 3 hướng Bắc là:

- Hướng Bắc Từ.
- Hướng Bắc Địa dư.
- Hướng Bắc Ô vuông.

1. Hướng Bắc Từ

Là hướng Bắc của kim nam châm địa bàn. Kim địa bàn bao giờ cũng nằm theo trục từ trường Bắc Nam của trái đất mà không nằm theo kinh tuyến của địa dư.

Bắc Từ cũng không nằm trên đỉnh điểm của Bắc Địa Yư (tức trục trái đất), mà nằm trên vùng đảo Bathurst, phía Bắc Canada. Hướng Bắc Từ có thể thay đổi từ 30° Tây ở Alaska đến 50° Đông ở Greenland. Nhưng nó không thiên lệch trên Đồng Giác Tuyến (Agonic line) vì đỉnh điểm của Bắc Từ và đỉnh điểm Bắc Địa Yư đều nằm trên tuyến này.

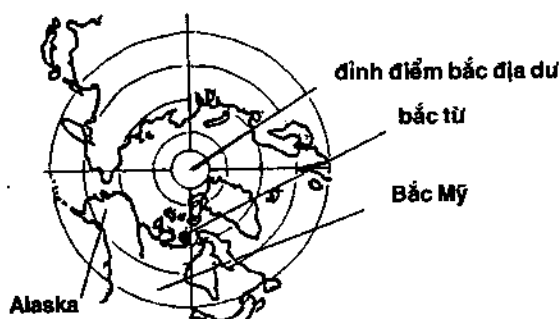
Hương Bắc Từ thay đổi theo thời gian. Trên bản đồ, hương Bắc này được tượng trưng bằng một đường thẳng đầu có mũi tên một ngạnh.

2. Hướng Bắc Địa dư

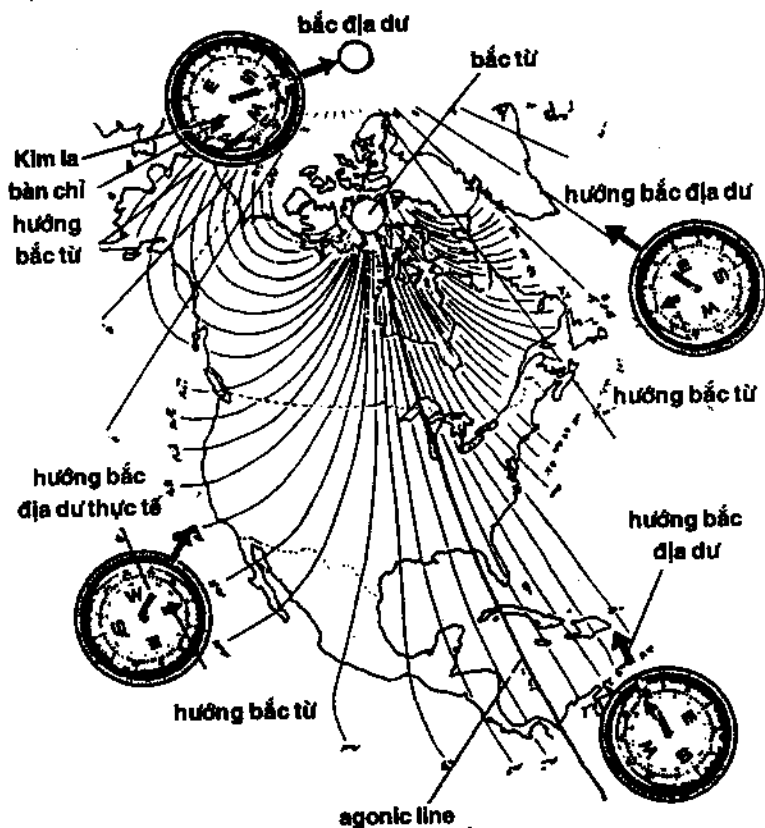
Là hướng Bắc của trái đất, xác định bởi những kinh tuyến Nam Bắc cực. Hướng Bắc Địa dư được tượng trưng bằng một đường thẳng, trên có hình sao 5 cánh.

3. Hướng Bắc Ô vuông

Còn gọi là hướng Bắc bản đồ, vì nó chỉ có trên bản đồ theo phép chiếu U.T.M. (Universal Transverse Mercator). Hướng Bắc Ô vuông được xác định bởi các trục Tung độ của lưới ô vuông trong bản đồ. Hướng Bắc này được tượng trưng bằng một đường thẳng, phía trên có hai mẫu tự GN hay Y.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



SỰ CHÉNH LỆCH GIỮA BẮC TỪ VÀ BẮC ĐỊA DƯ

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Độ từ thiên

Độ từ thiên là sự xê dịch của hướng Bắc Từ. Hướng Bắc Từ xê dịch hàng năm trong giới hạn $23^{\circ}30'$ Đông và $23^{\circ}30'$ Tây. Sự chuyển dịch này rất chậm, mỗi năm chỉ có $2'$. Cho nên để tròn một chu kỳ chuyển dịch, phải mất từ 7 đến 8 thế kỷ.

Nếu hướng Bắc Từ nằm ở bên phải của hướng Bắc Ô vuông ta gọi nó là "Tiểu độ từ thiên Đông".

Nếu hướng Bắc Từ nằm ở bên trái của hướng Bắc Ô vuông, ta gọi nó là "Tiểu độ từ thiên Tây".

Cách tính tiểu độ từ thiên

Muốn tính Tiểu độ từ thiên, chúng ta phải có 3 yếu tố.

1. Năm in bản đồ và năm sử dụng.
2. Trị số độ từ thiên năm in.
3. Độ từ thiên dịch sang Đông hay Tây.

Thí dụ:

1. Năm in bản đồ 1955 - Năm sử dụng 1995.
2. Trị số từ thiên năm in = 1° Đông.
3. Tiểu độ từ thiên dịch sang Đông.

Vậy số năm chênh lệch giữa năm in và năm sử dụng là: $1995 - 1955 = 40$ năm.

Trị số độ thiên từ của 40 năm là:

$40 \times 2'$ (là độ xê dịch của 1 năm) = $80'$ hay $1^{\circ} 20'$.

Vậy: Tiểu độ từ thiên của năm 1955 là:

$$1^{\circ} + 1^{\circ} 20' = 2^{\circ} 20' \text{ Đông.}$$

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Công dụng: Tiểu độ từ thiên được sử dụng để tính tọa độ cho thật chính xác.

Hệ thống chiếu trên bản đồ

Trái đất là một hình cầu, nhưng để vẽ bản đồ, người ta phải chiếu những hình thể của trái đất vào một hình trụ và hình nón, theo một phương pháp nhất định, để khi trải ra, sẽ có những mặt phẳng.

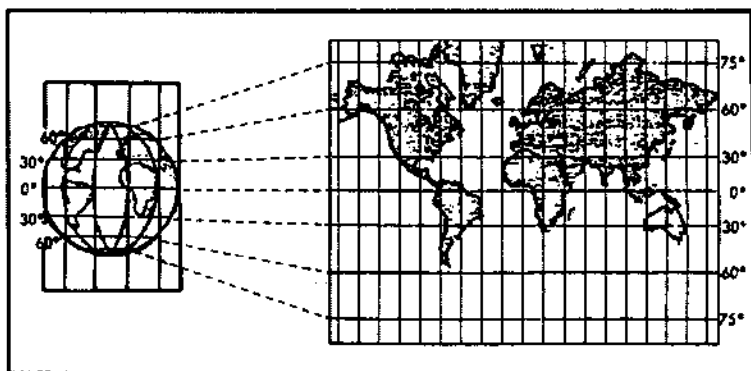
Có hai phương pháp chiếu thông dụng.

1. Phương pháp chiếu U.T.M. (Universal Transverse Mercator).

Phép chiếu U.T.M. được áp dụng cho những vùng từ 80° Bắc vĩ tuyến cho đến 80° Nam vĩ tuyến.

PHƯƠNG PHÁP CHIẾU U.T.M.

Trái đất được chiếu lên hình ống có trục thẳng đứng song song với trục trái đất. Sự bất lợi của phương pháp này là sự lớn dần về phía hai cực.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

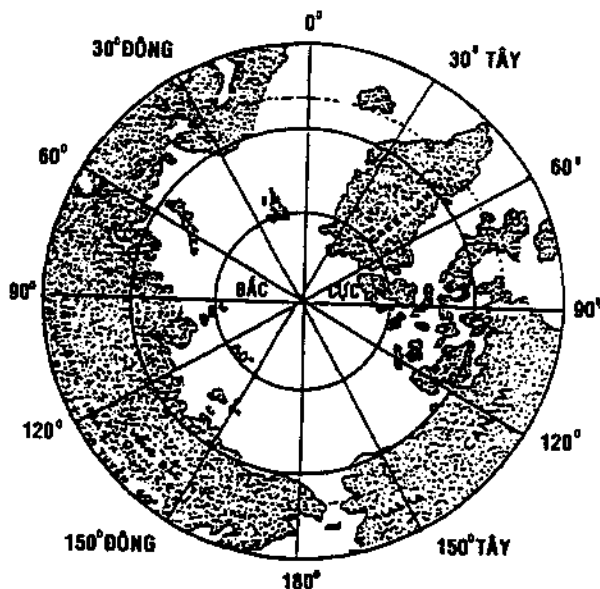
Thí dụ: Trên một bản đồ U.T.M. Vùng đất Greenland trông có vẻ lớn hơn Nam Mỹ, trong khi thật sự, vùng Nam Mỹ lớn hơn vùng Greenland gấp chín lần.

2. Phương pháp chiếu U.P.S. (Universal Pola Sterographie)

Phương pháp chiếu U.P.S được áp dụng cho những vùng:

- Bắc cực: Từ $79^{\circ}30'$ vĩ độ Bắc cho đến Bắc cực.
- Nam cực: Từ $79^{\circ}30'$ vĩ độ Nam cho đến Nam cực.

Nam cực và Bắc cực, mỗi vùng được chiếu riêng biệt lên một mặt phẳng. Theo lối chiếu này, những vĩ tuyến là những vòng tròn đồng tâm, những kinh tuyến là những đường thẳng đồng quy vào tâm là Nam cực hay Bắc cực.



CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

TỌA ĐỘ VUÔNG U.P.S

* Vùng Bắc cực

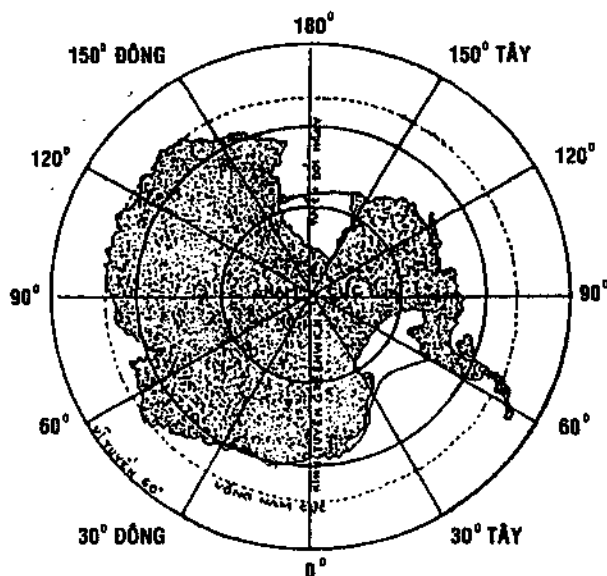
Kinh tuyến 0° - 180° và những đường song song với kinh tuyến này, sẽ là những trục Hoành độ của bản đồ.

Kinh tuyến 90° Tây - 90° Đông và những đường song song với kinh tuyến này sẽ là đường Tung độ của bản đồ.

* Vùng Nam cực

Kinh tuyến 180° - 0° và những đường song song với kinh tuyến này, sẽ trùng với đường Hoành độ của bản đồ.

Kinh tuyến 90° Đông - 90° Tây và những đường song song với kinh tuyến này, sẽ trùng với đường Tung độ của bản đồ.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Mỗi đường Tung độ và Hoành độ đều có một chỉ số.

Hệ thống ô vuông U.T.M.

Từ vĩ độ 80° Nam đến 80° Bắc, trái đất được chia thành 60 múi (theo chiều dọc) và 20 giải (theo chiều ngang).

a. Múi: Múi rộng 6° hay 666 km, theo kinh độ, được đánh số từ 1 đến 60, bắt đầu từ kinh tuyến 180° đi về Đông.

b. Giải: Giải rộng 8° hay 888 km theo vĩ độ, được đặt tên bằng một mẫu tự theo thứ tự từ Nam đến Bắc, bắt đầu từ C đến X (bỏ các mẫu tự A, B, I, O, Y).

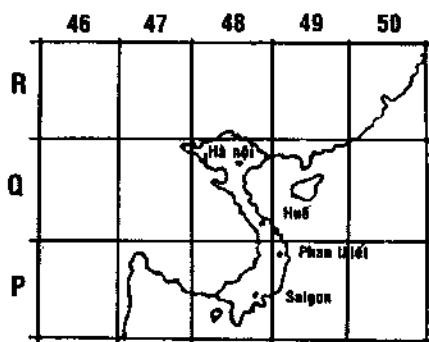
Múi và giải cắt nhau thành những vùng lưới ô vuông mang tên bằng số và mẫu tự.

- Số là tên của múi.

Thí dụ: Nước Việt Nam nằm trong những lưới ô vuông mang chữ số: 47Q - 48Q - 49Q - 48P - 49P.

Trong hình trên, các bạn thấy Sài Gòn nằm ở lưới 48P - Huế là 48Q - Phan Thiết 49P...

Mỗi ô vuông của hình trên có chiều ngang là 6° hay 666 km, chiều dọc là 8° hay 888 km.



Ô vuông cạnh 100 cây số (km)

Mỗi vùng lưới ô vuông (múi và giải) lại được chia thành nhiều ô vuông, mỗi cạnh 100 cây số.

Chiều ngang và chiều dọc của các ô vuông này được mang tên bằng một mẫu tự.

Mỗi ô vuông 100 cây số cạnh, đều mang hai mẫu tự, một mẫu tự chiều dọc và một mẫu tự chiều ngang. Khi viết, các bạn viết chiều dọc (nằm bên trái) trước, chiều ngang (nằm phía dưới) sau.

Thí dụ:

	B	C	D	E	F	G	H
N	BN		DN		FN		HN
M		CM		EM		GM	

Ô vuông cạnh 1 cây số (km)

Là ô vuông nhỏ nhất trong các bản đồ có tỷ lệ 1/12.500 - 1/25.000 - 1/50.000 - 1/100.000, được tạo nên bởi những đường thẳng song song với kinh tuyến và vĩ tuyến. Đây cũng là những trục "Tung độ" và "Hoành độ" mà chúng ta dùng để tìm tọa độ chính xác trên bản đồ.

Tọa độ

Tọa độ là một điểm trên bản đồ, được định vị bởi một dãy số của Tung độ và Hoành độ mà điểm đó trực thuộc.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Muốn tìm một tọa độ (X) trên bản đồ, chúng ta chia trục Tung độ và Hoành độ (của ô vuông cạnh 1 cây số, trong đó có tọa độ muốn tìm) mỗi trục làm 10 phần bằng nhau.

1. Ta đọc chỉ số của đường Tung độ nằm bên trái của điểm tọa độ muốn tìm.

2. Tính xem điểm tọa độ chiếm bao nhiêu phần 10 của ô vuông, tính từ trái qua phải.

Thí dụ: Đường Tung độ mang số 63, và điểm tọa độ muốn tìm chiếm 7/10 ô vuông. Ta đọc 637. Đây là chòm số đầu.

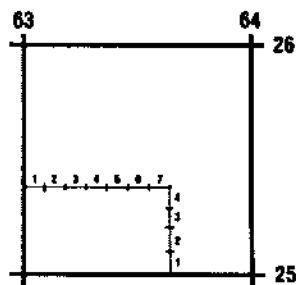
3. Tiếp theo ta đọc chỉ số của đường Hoành độ nằm phía dưới của điểm tọa độ muốn tìm.

4. Tính xem điểm tọa độ chiếm bao nhiêu phần 10 của ô vuông, tính từ dưới lên.

Thí dụ: Đường Hoành độ mang số 25 và điểm tọa độ muốn tìm chiếm 4/10 của ô vuông. Ta đọc là 254. Đây là chòm số sau.

Như vậy: Tọa độ X trên bản đồ là 637.254.

Ghi chú: Lúc nào chúng ta cũng phải đọc chỉ số của trục Tung độ trước và chỉ số của trục Hoành độ sau.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Tọa độ UTM đầy đủ

Tọa độ 6 số (của hình bên), chỉ cho chúng ta biết vị trí của nó trên một ô vuông. Muốn có một tọa độ đầy đủ để cho chúng ta biết vị trí đó nằm ở đâu trên trái đất, chúng ta phải có những yếu tố sau.

1. Ký hiệu vùng lưới ô vuông (múi và giải) Td: 48P...

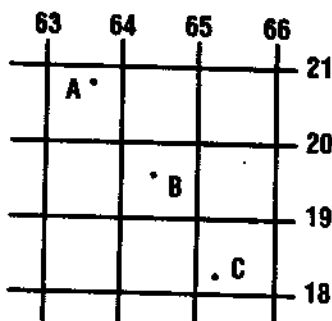
2. Ký hiệu ô vuông 100 cây số cạnh. Td: YS - CP...

3. Chỉ số Tung độ và Hoành độ của ô vuông 1 cây số.

4. Chỉ số phần 10 của tọa độ trong ô vuông 1 cây số.

Thí dụ: Một tọa độ đầy đủ.

48P - YS - 637.254.



Tọa độ của điểm A là 637.209

Tọa độ của điểm B là 645.195

Tọa độ của điểm C là 653.183

Tọa độ U.T.M đơn giản

Tọa độ U.T.M đơn giản là tọa độ gồm có:

1. Ký hiệu của ô vuông 100 cây số cạnh.

2. Chỉ số Tung độ và Hoành độ của ô vuông 1 cây số.

3. Chỉ số của phần 10 tọa độ nằm trong ô vuông 1 cây số.

Thí dụ: YS. 637254.

Ghi chú:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trên bản đồ người ta có ghi rõ ký hiệu của vùng lưới ô vuông (múi và giải), ký hiệu của ô vuông 100 cây số, kèm theo lời chỉ dẫn cách viết tọa độ U.T.M đầy đủ.

Các hình thức tọa độ

Có 4 loại tọa độ.

1. Loại 4 số (tọa độ Kilomet = 1000 mét).
2. Loại 6 số (tọa độ có khoảng cách 100 mét).
3. Loại 8 số (tọa độ có khoảng cách 10 mét).
4. Loại 10 số (tọa độ có khoảng cách 1 mét).

Loại 4 số thì quá tổng quát, không chính xác, nên người ta thường dùng loại 6 số như đã đề cập trên. Còn loại 8 số hoặc 10 số thì người ta dùng thước "chỉ định điểm".

Thước chỉ định điểm

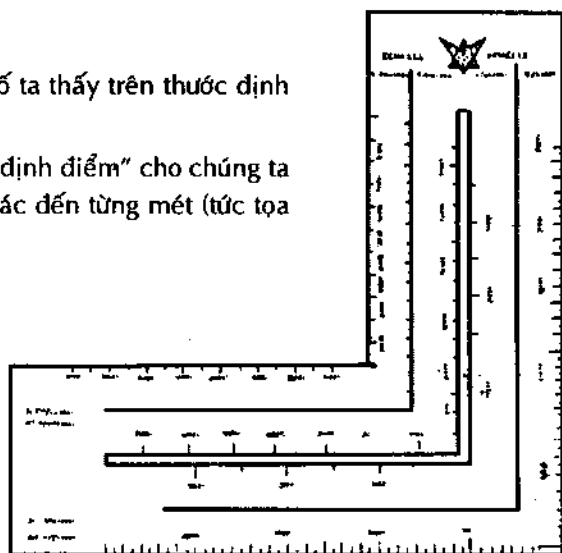
Là một cái thước hình chữ L ngược, trên đó có ghi số đo của 4 loại tỷ lệ 1/150.000 - 1/100.000 - 1/50.000 và 1/25.000 để sử dụng tương ứng với loại bản đồ mà chúng ta có. Muốn sử dụng thước "chỉ định điểm", trước hết, chúng ta tìm ô vuông có chứa tọa độ muốn tìm.

- Đặt thước "chỉ định điểm" để cạnh dưới của thước trùng lên trục Hoành độ dưới của ô vuông.

- Xê dịch thước "chỉ định điểm" theo cạnh dưới của đường Hoành độ cho đến khi điểm tọa độ nằm ngay trên cạnh thẳng đứng của thước thì ngừng lại.

- Đọc chỉ số ta thấy trên thước định điểm.

Thước “chỉ định điểm” cho chúng ta tọa độ chính xác đến từng mét (tức tọa độ 10 số).



Vòng cao độ

Cao độ của một điểm là chiều cao của điểm đó so với mực nước biển trung bình (giữa triều lên và triều xuống).

Vòng cao độ là đường vẽ trên bản đồ nối liền những điểm có độ cao bằng nhau, trên vòng đó, người ta ghi những con số chỉ độ cao mà nó mang.

Các vòng cao độ:

Có 4 loại vòng cao độ.

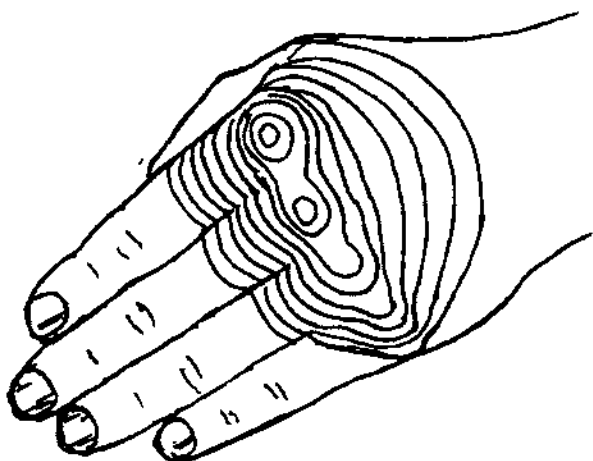
1. **Vòng cao độ chính:** Được in đậm nét và thường có mang những số ghi độ cao chính.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

2. *Vòng cao độ phụ*: Là những vòng được vẽ giữa hai vòng cao độ chính, nét nhỏ hơn, thường không mang số.

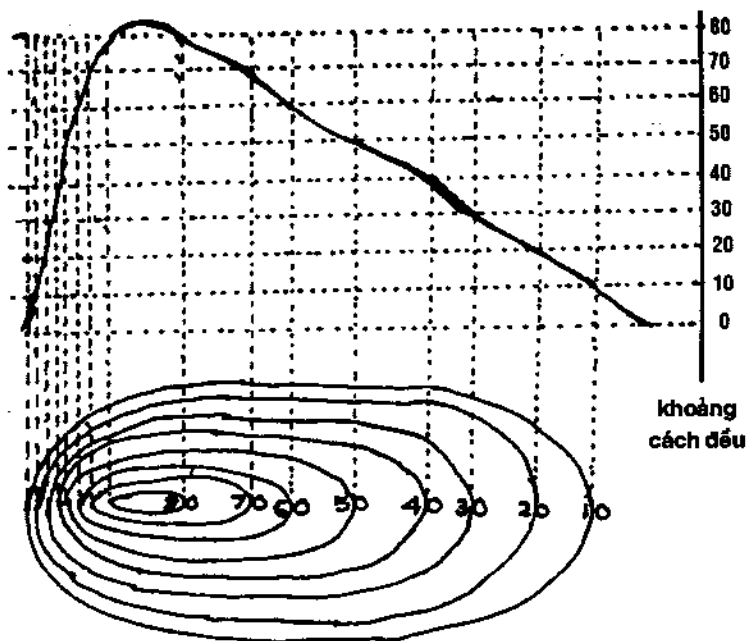
3. *Vòng cao độ bổ túc*: Là những vòng cao độ được vẽ bằng những nét gián đoạn, để chỉ những độ cao chưa được xác định chính xác.

4. *Vòng cao độ trũng*: Có những gạch ngắn hình răng lược và được đánh số nhỏ dần từ ngoài vào trong. Đây là những thế đất trũng như hố, miệng núi lửa...



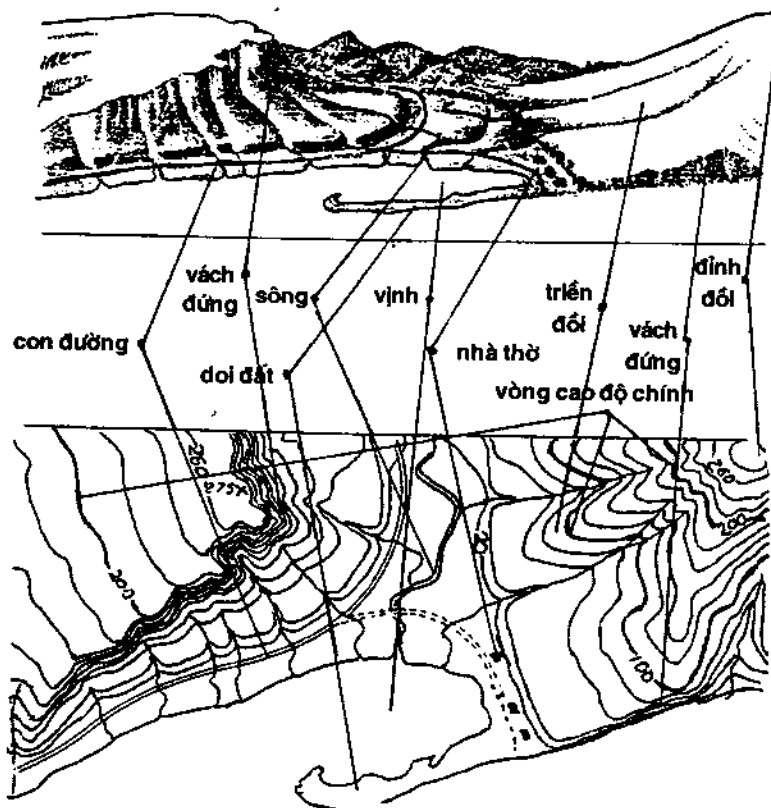
KHÁI NIỆM VỀ VÒNG CAO ĐỘ

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

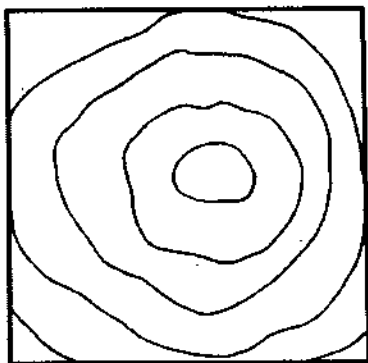


NHỮNG ĐƯỜNG BIỂU HIỆN VỀ VÒNG CAO ĐỘ

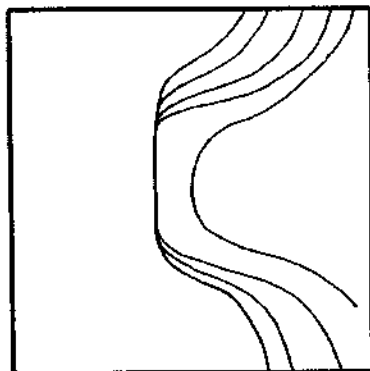
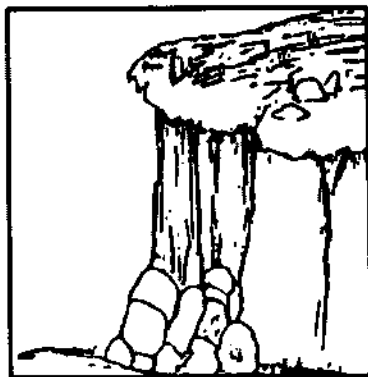
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



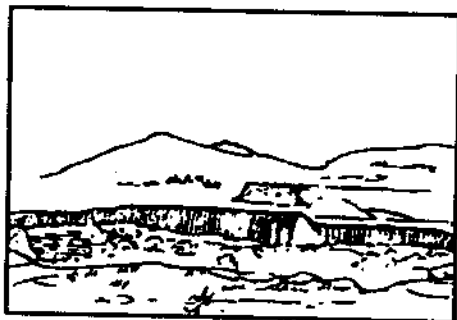
TƯƠNG QUAN GIỮA ĐỊA THỂ VÀ VÒNG CAO ĐỘ



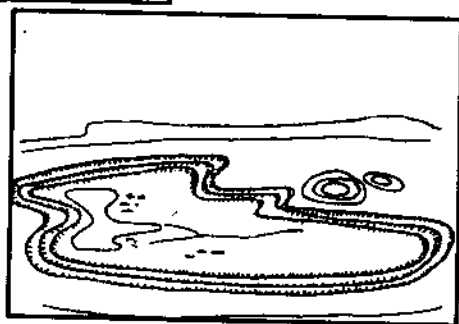
Đồi: Có độ dốc đều nhau nên khoảng cách vòng cao độ cũng đều nhau.



Vách đứng: Có những vòng cao độ chồng khít lên nhau.



Vùng trũng: Có
vòng cao độ hình
răng lược.



Định hướng bản đồ

Định hướng bản đồ là làm thế nào để đặt trùng các phương hướng trên bản đồ với các phương hướng ở ngoài địa thế.

Có nhiều cách định hướng bản đồ.

1. Bằng địa bàn thường:

Đặt địa bàn lên bản đồ. Xoay bản đồ sao cho kim địa bàn nằm song song với trục Tung độ của bản đồ.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

2. Bảng địa bàn quân sự:

Đặt cạnh trái của địa bàn (phần có thước đo) lên trùng với trục Tung độ của bản đồ. Xoay bản đồ cho đến khi tam giác lân tinh nằm ngay dưới vạch chuẩn đen.

3. Bảng chi tiết địa thế:

Đây là trường hợp các bạn không có bản đồ trong tay. Căn cứ vào hướng của những chi tiết ngoài địa thế như con đường, dòng sông, đồi núi, công trình kiến trúc... hoặc các hướng mặt trời, trăng sao... để xác định phương hướng mà đặt bản đồ cho phù hợp với chi tiết trên đó.

Thí dụ: Con đường sắt trên bản đồ phải song song với con đường sắt ngoài địa thế.

Xác định điểm đứng

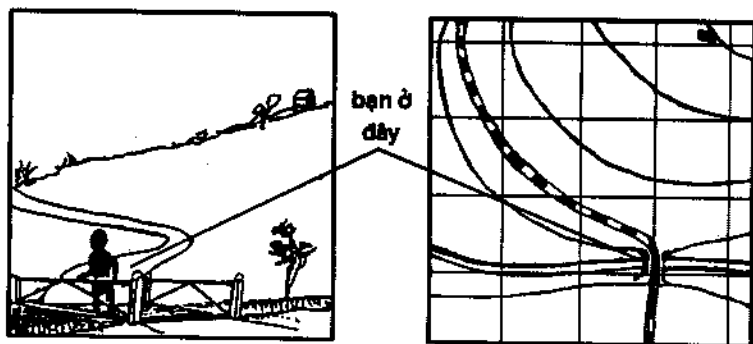
Là làm thế nào để biết chúng ta đang đứng ở đâu trên bản đồ. Hay là xác định một điểm trên bản đồ tương ứng với một điểm ngoài địa thế.

Có nhiều phương pháp để xác định điểm đứng nhưng những phương pháp sau đây là đơn giản và dễ dàng.

1. Đứng tại điểm chuẩn của địa thế

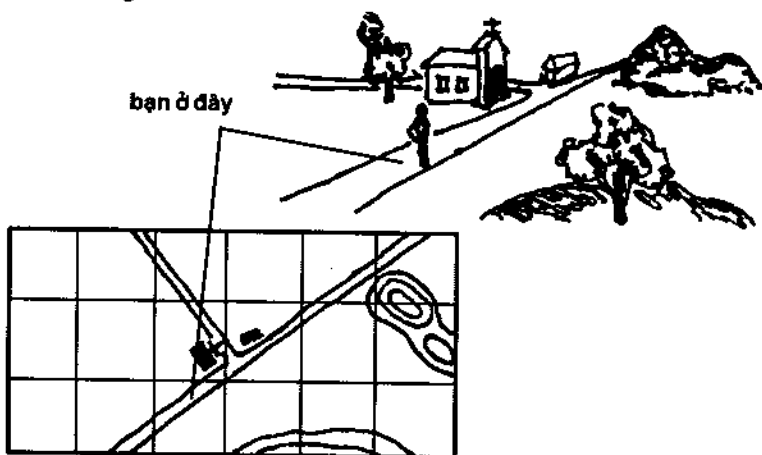
Tìm và đứng ngay vào một điểm chuẩn đặc biệt của địa hình mà các bạn có thể tìm thấy dễ dàng trên bản đồ như: ngã ba đường, cầu, đình chùa... tức là đã xác nhận được điểm đứng của mình.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



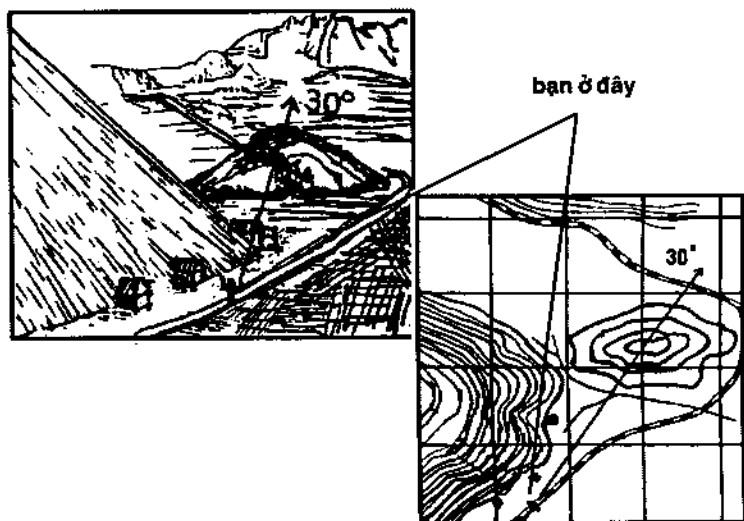
2. Phương pháp ước lượng khoảng cách

Tìm một điểm chuẩn đặc biệt ngoài địa thế mà có thể tìm thấy trên bản đồ (như phương pháp 1). Ước lượng xem khoảng cách từ điểm chuẩn đó cách ta là bao nhiêu. Tính tỷ lệ, ta có điểm đứng trên bản đồ.



3. Phương pháp cắt đoạn con đường

Bạn đứng trên một con đường và cố gắng tìm một điểm chuẩn để nhận thấy ngoài địa thế cũng như trong bản đồ. Dùng địa bàn đo phương góc từ chỗ bạn đứng đến điểm chuẩn đó. Sau khi đã định hướng bản đồ, bạn kéo một đường thẳng theo phương góc đó, cắt ngang điểm chuẩn và con đường. Giao điểm của con đường và phương góc đó là điểm dừng của bạn.



4. Phương pháp giao phóng

Dùng phương pháp này, các bạn phải căn cứ ít nhất vào hai điểm chuẩn của địa thế, các bạn lần lượt làm theo tiến trình sau.

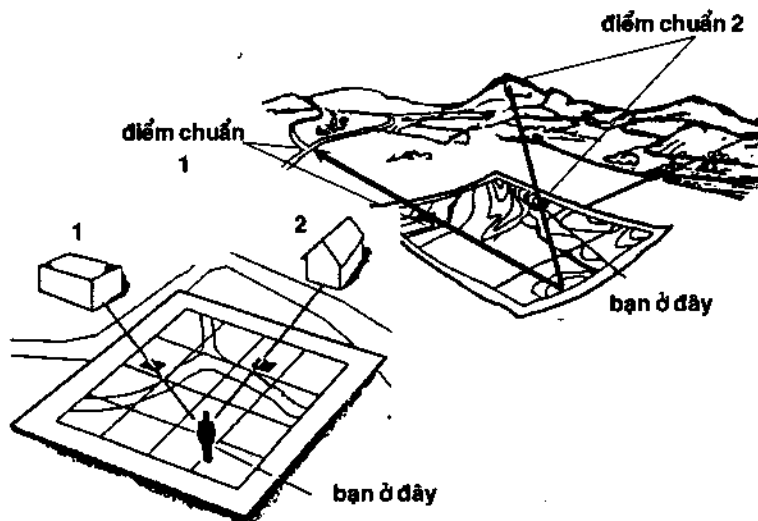
- Định hướng bản đồ.
- Dùng địa bàn đo phương góc từng điểm chuẩn của địa thế.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Đặt địa bàn lên bản đồ, xoay địa bàn đúng phương góc vừa tìm thấy.
- Vẽ một đường thẳng theo phương góc đó, cắt ngang điểm chuẩn thứ nhất.
- Làm như thế với điểm chuẩn thứ hai.
- Hai phương góc đó sẽ cắt nhau tại một điểm trên bản đồ, giao điểm đó là điểm đứng của bạn.

Ghi chú:

Muốn chính xác hơn, các bạn tìm một điểm chuẩn thứ ba, nếu phương góc của điểm chuẩn này đi qua giao điểm của hai phương góc trên là chính xác. Nếu tạo thành một tam giác mỗi cạnh không quá 2 mm, thì trung tâm của tam giác đó là điểm đứng.



Cách gấp và giữ gìn bản đồ

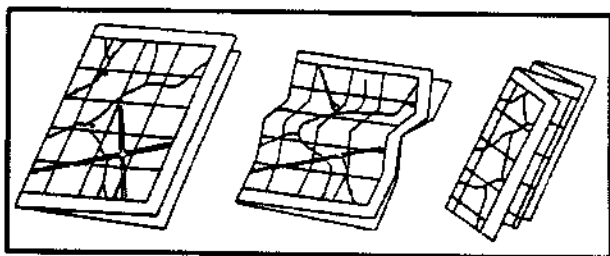
Trong một chuyến thám hiểm, công tác... mà cứ mỗi lần cần đến bản đồ, thì các bạn phải trải ra, xong lại xếp vào thì chẳng mấy chốc (trước khi công việc hoàn thành), bản đồ đã tan nát.

Các bạn phải biết cách gấp làm sao để chúng ta có thể sử dụng bản đồ một cách hiệu quả, hạn chế tối đa việc trải ra, gấp vào, làm dơ bẩn và sờn rách bản đồ.

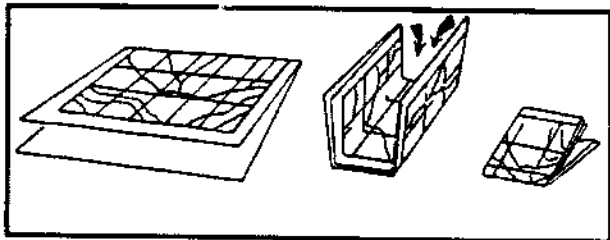
Có nhiều cách gấp bản đồ, nhưng tất cả đều phải theo những nguyên tắc chung sau đây:

- Mặt chỉ tiết của bản đồ phải nằm ngoài.
- Gấp theo hình đèn xếp.
- Khu vực đang sử dụng phải lộ ra mặt ngoài.

Cách I

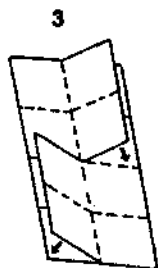
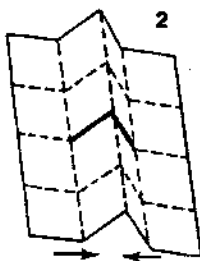
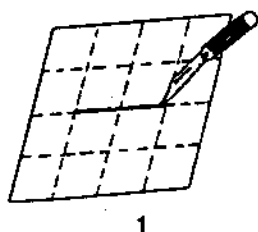


Cách II



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Phương pháp cắt và gấp bản đồ



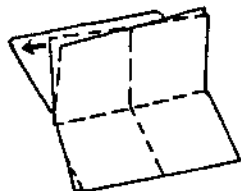
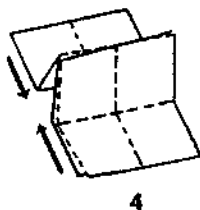
Với phương pháp này, các bạn có thể sử dụng toàn diện bản đồ mà không phải trải ra nguyên tấm.

- Chia mỗi cạnh của bản đồ ra làm bốn phần đều nhau theo Tung và Hoành độ.

- Rạch một đường ở hai phần giữa theo Tung hay Hoành độ tùy ý.

- Xếp lại thứ tự theo hình vẽ.

- Khi cần sử dụng, các bạn chỉ cần lật chỗ cắt qua lại mà không cần phải mở rộng toàn bộ bản đồ.



Bảo quản và gìn giữ bản đồ

- Không làm dơ bẩn hay ẩm ướt bản đồ.

- Khi cần vẽ thêm chi tiết mới mà trong bản đồ chưa có, phải dùng bút chì vót nhọn, vẽ thật nhẹ nhàng.

- Bản đồ phải được bỏ vào bao nylon, và chỉ dùng bút chì mở để ghi chú ngoài bao.

THĂM DU

Trong đề mục này, các Đoàn sinh phải trải qua phần huấn luyện: Bản đồ, địa bàn, cắm trại, nấu ăn, quan sát... để khi đi thám du biết tự lo liệu lấy cho mình. Khi đi thám du, đoàn viên phải tuân thủ những qui trình sau đây:

1. Đi bộ một mình hay với một vài đoàn viên khác, trong 24 giờ phải đi ít nhất là 20 km và tự cắm trại, nấu ăn lấy.
2. Trong khi đi, phải vẽ lộ trình đầy đủ và đúng đắn theo chỉ thị mà người phụ trách đã cho.
3. Sau khi về, kỳ hạn một tuần, phải nộp cho phụ trách một báo cáo gồm có:
 - Lược đồ con đường.
 - Nhật ký thám du, cùng những điều đã thấy, đã làm dọc đường, những hình ảnh và ký họa, số liệu phải cụ thể.

Lưu ý: Phải nộp tất cả giấy nháp thật sự chứ không phải bản sao sạch sẽ mà thôi.

Tùy theo chỉ thị của phụ trách, đoàn viên phải chú ý tới địa thế, dân cư, động thực vật, di tích...

Về Nhật ký thám du: đây là một nhật ký được ghi chép hàng giờ (không cần phải trình bày như một tác phẩm nghệ thuật) mà phải ghi rõ ràng, dễ hiểu, kèm những hình ảnh tốc họa (không cần phải thật giống, thật đẹp, vì chúng ta không phải là họa sĩ).

Lộ trình thám du được phụ trách ấn định kèm theo lời dặn hay chỉ thị cụ thể.

SƠ ĐỒ GILWELL

VỀ LỘ TRÌNH

Có 2 cách vẽ lộ trình

1. Cách thứ I

Khá đơn giản nhưng phải có bản đồ mà trong đó có đường mà ta sẽ thám du.

Ta phóng lớn đoạn đường đó theo tỷ lệ (phải đánh dấu hướng Bắc). Với bản đồ, trong lúc thám du ta sẽ bỏ túi những chi tiết còn thiếu hay đã đổi khác.

Thường thì bản đồ được in khá lâu trước đó, cho nên không còn những hình ảnh chính xác như lúc ta đang đi thám du.

2. Cách thứ II

Sơ đồ Gilwell trực chiếu

Đây là phương pháp xuất phát từ trại trường Gilwell (Anh Quốc). Phương pháp này dùng đường thẳng để ghi lộ trình và đo chiều dài bằng bước đôi.

Vật dụng để vẽ:

Sổ có kẻ ô vuông (để tính tỷ lệ).

Địa bàn.

Bút chì.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Cách vẽ sơ đồ Gilwell trực chiếu:

Trước hết ta chia giấy ra làm 6 cột, lần lượt ta ghi từ trái sang phải (xem minh họa).

Cột 1 = Ghi thời gian để đi từng đoạn đường.

Cột 2 = Ghi chú những điểm nhận thấy bên trái con đường.

Cột 3 = Ghi chú những chi tiết trên chính con đường.

Cột 4 = Vẽ lộ trình, bên phải, bên trái con đường.

Cột 5 = Ghi chú những điều nhận thấy bên phải con đường.

Cột 6 = Ghi khoảng cách của từng đoạn đường.

TỶ LỆ XÍCH

Tỷ lệ xích của sơ đồ Gilwell là tỷ lệ tương đối, tuy nhiên, ta cũng đừng chọn tỷ lệ quá lớn, để rồi sau đó ta phải trải dài trên nền nhà, mới nhìn hết lộ trình. Thường thì ta nên chọn tỷ lệ 1/10.000, có nghĩa là 1 cm trên sơ đồ 100 m ngoài địa thế.

CÁCH VẼ

Lộ trình được vẽ bắt đầu từ dưới vẽ dần lên, hết tờ này đến tờ khác (lưu ý: chỉ vẽ một mặt giấy). Hình vẽ con đường gần như là một đường thẳng. Mỗi lần qua khúc quanh, đổi hướng, ta gạch một đường thẳng từ trái sang phải của tờ giấy. Hướng Bắc được thay đổi ở mỗi lần gạch này. Ta hướng đường thẳng trong sơ đồ cho song song với lộ trình ở ngoài địa thế. Đoạn đặt địa bàn lên sơ đồ, ta thấy hướng Bắc chỉ về hướng nào thì ta vẽ mũi tên về hướng đó.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Bắt đầu đoạn thứ nhất:

Cột thứ nhất: Ta ghi ngày tháng và giờ khởi hành, và toàn bộ thời gian mà ta đã đi hết đoạn đó.

Thí dụ: 12/5/95 - 8g30 phút - 35 phút.

Cột thứ hai: Ta thấy trường phổ thông cơ sở, ta ghi nhận nó.

Cột thứ ba: Đường nhựa.

Cột thứ tư: Hình vẽ con đường, bên trái là trường PTCS, bên phải là bãi cát.

Cột thứ năm: Ta ghi bãi cát.

Cột thứ sáu: Ta ghi khoảng cách 700 m, và cứ tiếp tục đoạn 2, 3...

Để cho sơ đồ khỏi rườm rà, ta dùng ký hiệu bản đồ, để diễn tả chi tiết về địa thế, kiến trúc... Nếu đặt ký hiệu mới thì phải ghi chú ý nghĩa, giúp người đọc hiểu rõ ý của ta.

Nếu có đoạn lên dốc hay xuống dốc. Ta không thể vẽ vòng cao độ như trong bản đồ, thì ta dùng ký hiệu lên dốc (xuống dốc) ($<$; $>$).

Để giúp người đọc hiểu rõ sơ đồ, ta ghi chú vắn tắt ở cột thứ ba tình trạng con đường (tốt, xấu, đường nhựa, trải đá, đất, ổ gà, lầy lội). Ở phía bên đường (cột 2 và cột 5), ta ghi những điểm cố định của địa hình (như nhà cửa, khách sạn, đình chùa, ao, giếng...). Không ghi những điểm mơ hồ hoặc di động (như đàn bò, nông dân cày cấy).

Sau cùng, để có con đường như trên thực tế, ta dùng giấy mờ để đồ lại, sao cho mũi tên chỉ hướng Bắc đều nằm trên một đường thẳng theo một hướng.

SƠ ĐỒ GILWELL

Ngày tháng: 12/5/1997 Đơn vị: Đội Báo

Khu vực: Làng Hoa Lư, Huyện X, Tỉnh Z Từ thứ 1

Thời gian	Bên trái đường	Trên đường	Sơ đồ lộ trình	Bên phải đường	Khoảng cách
16g00 (110 phút) Hạ trại com nước nghỉ đêm	- Vườn cây - Suối nhỏ - Nhà ở thưa thớt, mỗi nhà đều có giếng - Vườn tạp	Đường đất bến lội không cầu Xuống dốc		Điểm cắm trại nghỉ đêm Rừng cấm rất nhiều mẫu thực vật và côn trùng lạ	1800
14g10 (40 phút) 13g30 Khởi hành	- Đồn điền cà phê - Ngã tư cắt ngang, rộng 2m. - Dị Xóm Cũi	Đường đất đổ xấu rộng 3m lên dốc		Đồi thấp 30m trồng cà phê Ngã tư đi Bàu Cá	1200m
11g55 (50 phút) Tạm nghỉ com trưa	- Khu dân cư - Giếng nước - Nhà thờ 50m - Sông nhỏ 10m - Nước chảy yếu - Nhà máy cưa	Đường xấu rộng 4m Lên dốc cầu ván 5T dài 20m		Nghĩa địa Lùm bụi bãi chăn thả lau sậy Sông Dền	1700m
10g05 (15 phút)	- Chợ Khu dân cư	Rộng 4m xấu Xuống dốc		Ruộng lúa Chòi vịt	500m

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

9g50 (30 phút)	- UBND xã - Hoa Lư - Khu dân cư - Nhà máy xay lúa - Trường Tiểu học	Đường ổ gà xấu Cống nước rộng 4m xuống dốc			Ruộng lúa Quần giải khát	1000m
9g20 (45 phút)	- Rừng cây cao (có thể cắm trại) - Vườn cây ăn trái	Xuống dốc Đường lá hơi xấu rộng 4m			Ruộng lúa ao nuôi cá	1500m
8g35 (35 phút)	- Chùa lớn - Giếng nước - Vườn hoa - Khu dân cư	Đường tráng nhựa còn tốt rộng 4m			Khu dân cư vườn cải giếng nước mỏ mả	1000m
Khởi hành 12/5/1997 8g00	- Trường THCS - đường cách 100m	Tráng nhựa rộng 4m			Bãi cát, mỏ mả lùm bụi thấp	500m

TỪ SƠ ĐỒ GILWELL TRỰC CHIẾU VỀ THÀNH SƠ ĐỒ ĐỊA HÌNH

Trong sơ đồ Gilwell, ta đã vẽ những mũi tên trong những lần đổi hướng (mũi tên chỉ hướng Bắc). Bây giờ ta tập hợp những đoạn đường trên giống như thực ngoài địa hình.

Muốn như vậy, ta sẽ lần lượt như sau:

1. Lấy một tờ giấy bóng mờ, trên đó vẽ một đường thẳng định hướng Bắc (từ dưới lên trên tờ giấy).

2. Đồ từng đoạn trên sơ đồ Gilwell lên giấy bóng mờ. Bắt đầu từ đoạn khởi hành. Nhưng phải nhớ: Mũi tên chỉ hướng Bắc trong phác đồ phải song song với mũi tên chỉ hướng Bắc trên giấy mờ.

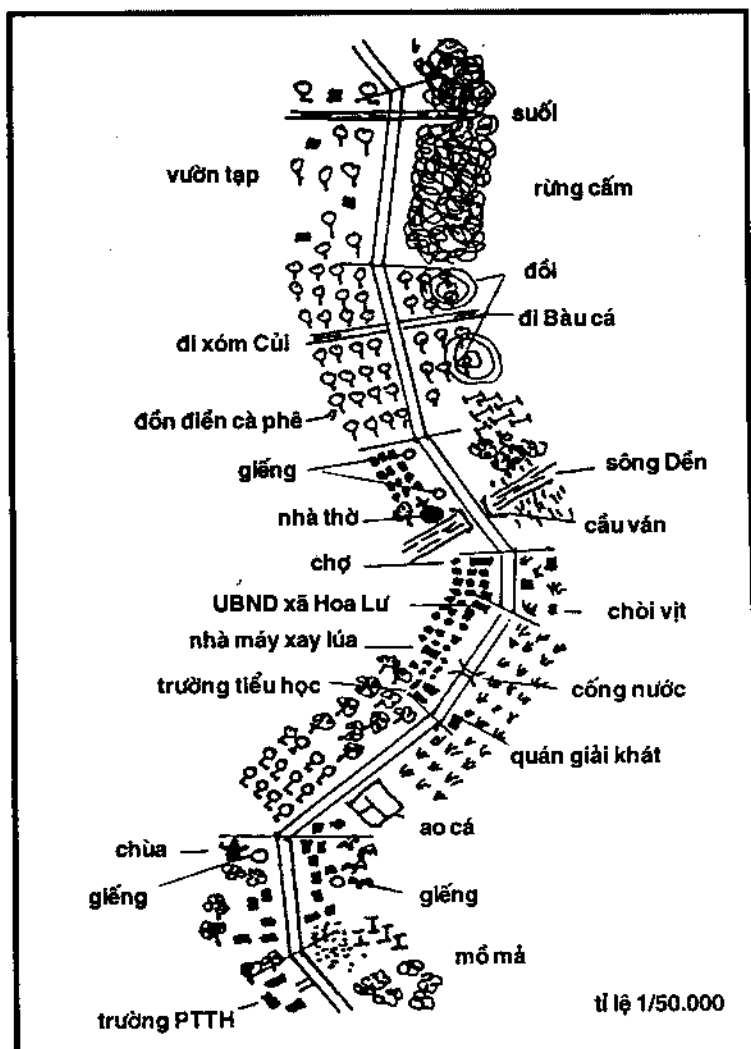
3. Trước khi đồ tiếp theo từng đoạn ta xoay tờ giấy mờ để hướng Bắc của nó song song với hướng Bắc của đoạn kế ta định đồ.

4. Cứ tiếp tục như vậy cho đến hết con đường đã đi qua.

Sau khi đồ hết sơ đồ Gilwell lên giấy mờ, ta có một sơ đồ địa hình có dạng giống như thực tế được thu nhỏ theo tỷ lệ.

Sau cùng ta tô màu và ghi chú theo ước hiệu của bản đồ.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



TỜ TRÌNH THĂM DU

Hãy nhớ: Sau khi thám du về, trong vòng một tuần, phải nộp tất cả phúc trình, báo cáo, tranh vẽ, hình chụp, tiêu bản... (kể cả giấy nháp) và nhật ký thám du.

Khi làm tờ trình thám du, bạn hãy lưu ý đến những yêu cầu sau:

- *Mục đích cuộc thám du:* (theo chỉ thị của phụ trách).
- *Khu vực thám du:* (ấp, xã, huyện, tỉnh...) địa danh, tục danh.
- *Thời gian thám du:* (Kể từ ... giờ, ngày ... đến ... giờ, ngày ...).
- *Thành phần tham dự:* (họ tên, đẳng cấp, chức vụ, Đội, Đoàn...) Số người tham dự.
- *Hình ảnh:* Sơ đồ trực chiếu GILWELL, sơ đồ địa hình, họa đồ toàn cảnh (nếu có), hình chụp, hình vẽ (có thuyết minh...).
- *Tiêu bản:* Các tiêu bản động, thực vật, côn trùng... mà ta thu thập được trong khu vực thám du.

NHẬT KÝ THĂM DU

Trong đó, chúng ta mô tả việc sinh hoạt hằng ngày trong cuộc thám du.

- *Thời tiết:* Đã xảy ra và những tiên đoán (đúng, sai).
- *Lều trại:* Cơm nước.
- *Dân cư:* (sinh hoạt, văn hóa, kinh tế, phong tục, tinh thần...) tình cảm của họ đối với phong trào, đối với du khách...
- *Động thực vật:* mô tả, minh họa, chụp hình, làm tiêu bản,

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

liệt kê...

- *Địa thế*: Sông, suối, núi, rừng, đất cát, độ phì nhiêu, độ dốc, vực sâu...

- *Công trình xây dựng*: Đình, chùa, nhà thờ, cầu, cống, đập nước, mương, máng, trường-học, tụ điểm...

- *Di tích, vết tích*: Tìm hiểu nguồn gốc, tài liệu... (chụp hình, minh họa).

- *Đường đi*: Khoảng cách, độ dài, loại đường, tình trạng sử dụng...

- *Việc thiện*: Những điều tốt chúng ta đã làm trong cuộc thám du.

Những điều trên, không phải chúng ta mô tả một cách khô khan, cứng nhắc... Chúng ta nên thêm vào đó một chút bay bổng của thi sĩ, một chút màu sắc của họa sĩ, một chút tưởng tượng của văn sĩ...

Nói như thế không có nghĩa là chúng ta hư cấu, dựng chuyện... Nhưng nếu đêm ta ngủ dưới lều, nghe tiếng chó sủa vắng vắng, rờ rạc hay dồn dập, ta thử đoán xem chuyện gì. Tiếng côn trùng rả rích, tiếng cú rúc đêm, tiếng thú rừng gọi bạn... cũng đưa ta đến những kỷ niệm hay hình ảnh nào đó...

- Khi mô tả những gian lao nguy hiểm, những khó khăn mà ta phải vượt qua - ta viết sao cho sinh động.

- Cuối cùng là những nhận xét, kinh nghiệm, bài học mà chúng ta đã rút được trong cuộc thám du.

Nếu đi thám du mà không có tờ trình thám du hoặc phúc trình không đầy đủ, thì đó chỉ là một buổi "Picnic" mà thôi.

HỌA ĐỒ TOÀN CẢNH

Nếu ai đã từng vẽ bằng phương pháp ô vuông (phóng họa) thì rất dễ dàng áp dụng phương pháp này.

Trên đường thám du, nếu gặp một phong cảnh đẹp (mà ta lại có thì giờ) thì nên vẽ lại để về thuyết minh với phụ trách. Nhưng không bắt buộc, vì thời đại bây giờ, chỉ cần đưa máy ảnh lên “CLICK” là xong. Nhưng để có dịp thực hành tài tháo vát, ta nên trở tài vẽ dăm ba bức.

Muốn vẽ một tấm họa đồ toàn cảnh ta phải làm như sau:

A. DỤNG CỤ

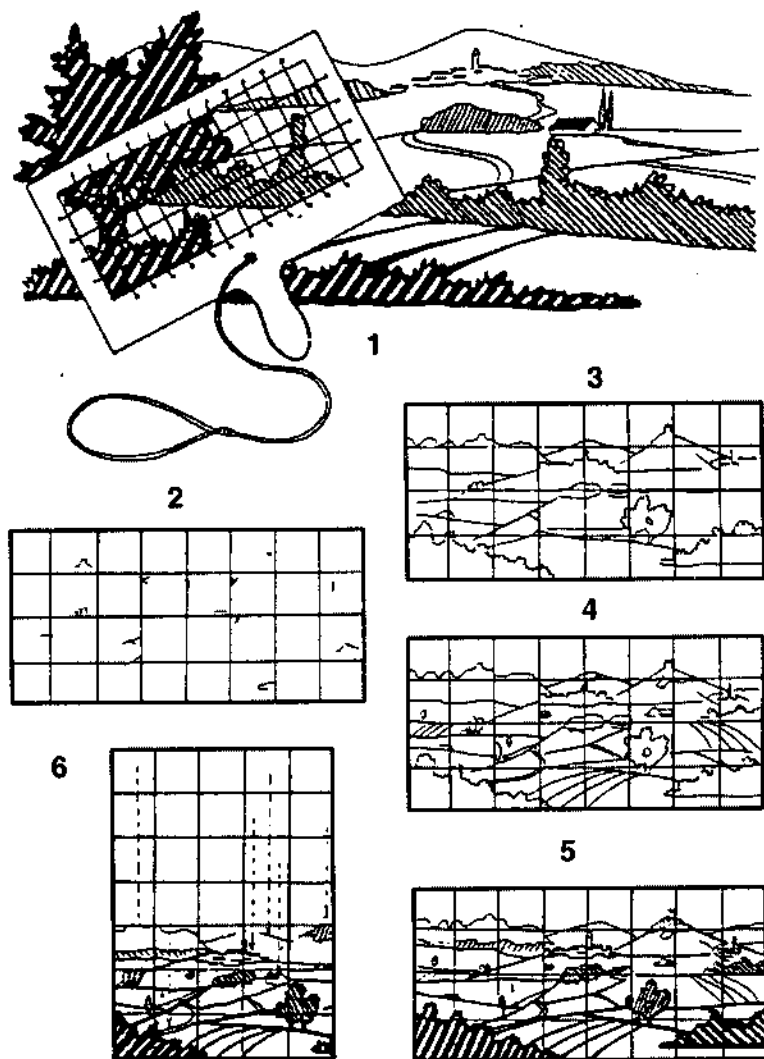
1. Bộ khung ngấm: Làm bằng “các tông” hay ván mỏng, hình chữ nhật cỡ 10 x 20 cm, chung quanh có đục lỗ đều nhau khoảng cách 2 cm để căng chỉ thành ô vuông (xem hình 1) và đánh số thứ tự trên khung ngấm, phía dưới khung, buộc một sợi dây quàng vào cổ để giữ khoảng cách.

2. Giấy vẽ: Bộ khung ngấm có bao nhiêu ô vuông ngang, bao nhiêu ô vuông dọc, thì giấy vẽ cũng vậy, nhưng lớn hơn hai hay ba lần tùy ý. Đánh số thứ tự trên giấy vẽ.

3. Giá vẽ: Nếu là dân “chuyên nghiệp” có giá vẽ xếp lại thì khỏi nói. Bằng không thì dùng miếng ván ép, bìa cứng hay một quyển sách cũng được.

B. CÁCH VẼ

- Chọn chỗ ngồi thoải mái, tầm nhìn bao quát khung cảnh muốn vẽ.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Quàng khung ngấm vào cổ, đưa ra hết sợi dây, giữ thẳng bằng, chọn cảnh nào vừa ý nhất.

1. Qua khung ngấm, ta đánh dấu những điểm chuẩn của địa hình (đỉnh núi, nóc nhà thờ, chòm cây...) vào những ô tương ứng của giấy vẽ.

- Sau mỗi lần giơ lên ngấm, ta điều chỉnh khung ngấm vào vị trí ban đầu (nhờ những điểm chuẩn vừa đánh dấu).

2. Vẽ sơ những nét chính có liên quan đến những điểm chuẩn.

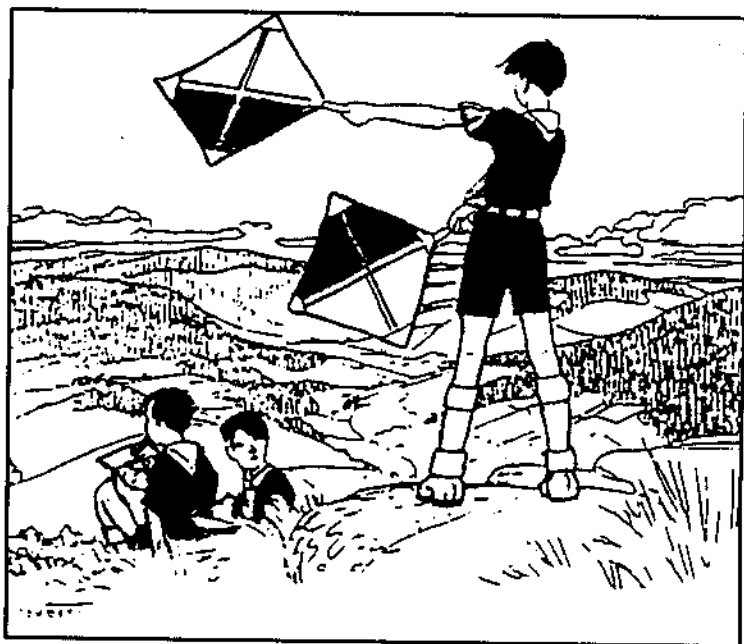
3. Thêm những chi tiết còn thiếu trên bảng vẽ cho hoàn chỉnh.

4. Làm nét xa gần: Gần thì nét đậm và sát nhau, càng xa càng nhạt và thưa nét dần.

Sau khi hoàn tất, có thể ghi chú (nếu cần).

CHƯƠNG VIII

Truyền tin liên lạc



TRUYỀN TIN

Trong thời đại bùng nổ thông tin, khoa học hiện đại rất phát triển, các phương tiện truyền thông ngày càng tinh vi, các xa lộ thông tin, vô tuyến điện, Telex, Fax, Internet... làm cho nhiều người nghĩ rằng Morse và Semaphore đã lỗi thời.

Không phải vậy, việc luyện tập truyền tin bằng Morse và Semaphore vẫn cần thiết, vẫn tồn tại vì không phải lúc nào cũng có phương tiện liên lạc hiện đại trong tay, lúc đó việc truyền tin bằng tín hiệu sẽ có giá trị biết bao.

Ngoài giá trị thực tiễn của nó, truyền tin còn giúp ta huấn luyện các em về quan sát, tập trung ý chí, tinh mắt, thính tai phản xạ nhanh.

Dù là một môn hơi “khó nuốt”, nhưng không vì thế mà các phụ trách bỏ qua, hay dạy lướt trong chương trình huấn luyện. Chúng ta cần thực hành nhiều lần để cho quen và nhớ lâu vì:

THÀNH CÔNG = KIÊN NHẪN + NỖ LỰC

Truyền tin còn có thể học được bằng cách thực hành và nhất thiết là phải luyện tập ngoài trời.

VẤN MORSE

Là những chữ và số được thay thế bằng những tín hiệu chấm (• = tích) và gạch (— = te). Nó được sử dụng bằng nhiều phương pháp và hình thức khác nhau như: âm thanh, ánh sáng, khói... nhưng vẫn theo qui ước quốc tế nhất định.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Tiêu chuẩn và tốc độ truyền Morse phải được 15 chữ trong một phút.

Muốn cho dễ học, chúng ta chia chương trình học ra làm sáu giai đoạn. Mỗi giai đoạn lâu hay mau tùy khả năng của mỗi đoàn. Sau mỗi giai đoạn phải trắc nghiệm kiểm tra.

GIAI ĐOẠN I

Quốc ngữ điện tín

Các vần Morse và Sémaphore là do người Tây phương sáng tác, nên không có các chữ ă, ơ, ư, â, ô... và các dấu. Nên người Việt nam chúng ta đã đặt ra thêm cho các qui ước để đọc các chữ và các dấu như sau:

Ô = OO	Ư = UW hay W	dấu sắc = S
Ơ = OW	Ê = EE	dấu huyền = L, Q
Â = AA	Đ = DD	dấu hỏi = R
Ă = AW	ƯƠ = UOW	dấu ngã = X
		dấu nặng = J

Khi ráp vần xong ta mới đánh dấu phần cuối chữ. Thí dụ:

NOOIS VONGL TAY LOWNS

(Nối vòng tay lớn)

Ghi chú: Đọc chính tả cho đoàn viên chép bằng quốc ngữ điện tín cho quen.

GIAI ĐOẠN II

Học 8 chữ đối xứng

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

E •	T —
I • •	M — —
S • • •	O — — —
H • • • •	CH — — — —

Và trắc nghiệm bằng dấu.

TOOI THICHS THOOIR TO TE TI TOET

Hãy tập cho đoàn sinh ngay từ giai đoạn này nghe thối te te là viết ngay chữ M. Đừng gạch hai gạch rồi mới viết M.

Lưu ý: Te dài bằng 3 tích, giữa hai chữ cách ra một tí.

Giai đoạn III

Học 8 chữ đảo ngược.

A • —	N — •
U • • —	D — • •
V • • • —	B — • • •
W • — —	G — — •

Và trắc nghiệm bằng những câu:

MAWMS TOOM NGUWIR THI THOOIS NHUWNG AWN THI
NGON.

CHUNGS EM HAAN HOAN CHAO DDONS ANH.

(Có những dấu chúng ta chưa học nên không đánh được).

Nhớ đánh thật chậm cho các em theo kịp. Giữa hai từ nên ngắt quãng hơi lâu.

CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

GIAI ĐOẠN IV

Học 8 chữ tương phản

F . . - .

L . - . .

Y - . - -

Q - - . -

K - . -

R . - .

P . - .

X - . . -

Ở giai đoạn này, chúng ta đã khá “rộng rãi” khi tìm từ để ghép câu. Nhưng hãy nhớ là lúc này đoàn viên đã khá nhức đầu khó tập trung ý chí, nên phải ôn luyện dài dài.

GIAI ĐOẠN V

Học 3 chữ còn lại và số.

C - . - .

J . - - -

Z - - . .

1 . - - - -

6 -

2 . . - - -

7 - - . . .

3 . . . - -

8 - - - . .

4 -

9 - - - - .

5

0 - - - - -

Tín hiệu Morse cần phải thực tập hằng ngày (nếu có điều kiện) để khỏi quên.

GIAI ĐOẠN VI

Tín hiệu, thủ tục truyền tin

Chấm câu:

Chấm 'AAA'	. - . - . -
Phẩy MIM	- - . . - -
Gạch đầu dòng THT	- - -
Dấu hỏi IMI	. . - - . .
Gạch ngang phân số (DN)	- . . - .
Gạch dưới UNT	. . - - . -
Mở ngoặc đơn (KK)	- . - - . -

Dấu hiệu cầu cứu quốc tế

SOS . . . - - - . . .

(Chữ viết tắt Save our souls: Hãy cứu chúng tôi).

QUY LUẬT DỪNG TRONG VIỆC THÔNG TIN

Khi chúng ta truyền cho nhau từ những khoảng cách xa, hoặc khi gặp thời tiết xấu không thể nhìn rõ được, chúng ta phải có cách xin ngắt bản tin, xin nhắc lại tất cả hay từng phần bản tin.

Chính vì vậy mà khi dùng mẫu tự Morse chúng ta còn cần phải thuộc một vài dấu hiệu theo "quy luật quốc tế" nếu không có những dấu hiệu "quy luật" này chắc chắn khi dùng Morse chẳng đem lại kết quả gì mấy.

Dưới đây là những dấu hiệu thông dụng:

Gọi 'AAAA' . - . - . - . -

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Hết bản tin "AR"	• - • - •
Khẩn DD	- • • - • •
Dấu hay chữ đã hiểu E	•
Xin đợi AS	• - • • •
Truyền lăm, xin bỏ HH	• • • • • • • •
Chưa hiểu, xin nhắc lại IMI	• • - - • •
Sẵn sàng nhận K	- • -
Những gì tôi nhận được không có rõ nghĩa OS	- - - • • •
Chữ hay dấu không hiểu T	-
Điện tín (Telegram) TG	- • - - •
Đã hiểu bản tin của bạn VE	• • • - •
Tôi phải xin ngưng XX	- • • - - • • -
Xin nhắc lại sau mỗi dấu QR	- - • - • - •
Xin nhắc lại toàn bộ điện tín QT	- - • - -

DẤU HIỆU KHI DỪNG ÁNH SÁNG ĐỂ TRUYỀN TIN

Xin thêm ánh sáng LL	• - • • • - • •
Xin bớt ánh sáng PP	• - - • • - - •
Xin điều chỉnh lại ngọn lửa của bạn RF	• - • • • - •
Xin dừng ánh sáng trắng BB	- • • • - • • •
Xin dừng ánh sáng đỏ RR	• - • • - •

GHI CHÚ VỀ CÁCH HỌC MORSE

Trước hết phải học thuộc lòng mẫu tự MORSE và thường xuyên luyện, không những chỉ tập truyền đi mà phải tập nhận tin với các đồng đội.

Phải làm quen ngay với cách nhận được chữ nào ghi ngay mẫu tự đó bằng chữ in "A S T U X". Tuyệt đối tránh kiểu nhận theo lối chấm, gạch, rồi sau đó mới ráp lại thành mẫu tự.

Lối nhận này vừa mất gấp đôi thời gian và không chính xác.

Nhận một bản tin phải dễ dàng như viết một bài chính tả ở lớp học mới đạt yêu cầu.

CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC

Ngoài cách truyền tin bằng âm thanh chúng ta cũng phải sử dụng những phương pháp khác vì với những khoảng cách xa không thể phân biệt được âm thanh.

Sau đây là những phương pháp khác:

Dùng tay cờ vuông (2 tam giác đỏ, trắng)

Tích (•) một cánh tay giờ ngang.

Te (—) hai cánh tay giờ ngang.

Dùng khói

Đốt một đồng lửa, che một cái mền ướt.

Tích (•) nhấc mền lên đếm 1-2 hạ mền xuống.

Te (—) nhấc mền lên đếm 1-8 hạ mền xuống.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Dùng lửa

Cũng giống như dùng khói vậy. Nếu dùng lửa bạn nên dùng đèn pin vì ánh sáng đèn pin gom và đi xa dễ nhận hơn lửa.

Nhưng phải giữ nhịp đếm.

Đếm từ 1 đến 2 = (•) tích

Đếm từ 1 đến 8 = (—) te

Khoảng cách mỗi chữ có thể từ 10

Dùng gương

Hắt ánh nắng phản chiếu về hướng người nhận (cố định tấm gương). Dùng một vật để che mặt gương (bàn tay, cuốn sách...) khi đánh thì nhấc ra. Nhịp điệu như trên.

THÁP MORSE

Ngoài ra người ta còn dùng tháp Morse như một phương pháp giúp trí nhớ và học Morse.

Tháp Morse dùng hình tròn để thay thế chấm và hình chữ nhật để thay thế gạch. Tháp được đọc theo hình mũi tên lấy chữ E và T làm gốc.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi tập đánh Sémaphore, nên nhờ một người bạn hay đứng trước một tấm gương để kiểm soát xem các góc hợp bởi hai tay có chính xác không.

Vị trí của các mẫu tự Sémaphore chia ra từng vòng: Bắt đầu tập đánh và nhận những chữ cùng vòng.

- Vòng lớn nhất: A - B - C - D - E - F - G

- Vòng thứ hai: H - I - K - L - M - N

- Vòng thứ ba: O - P - Q - R - S

Cách truyền một bản Sémaphore

Muốn truyền một bản Sémaphore, trước hết dùng cờ thông báo sự chú ý cho người nhận “dấu chú ý”.

Khi người nhận sửa soạn xong, họ đánh chữ L lúc đó ta mới bắt đầu.

Một trạm nhận nên có hai người: một người đứng và một người ngồi hay quỳ gối phía trước. Người đứng lo nhận các mẫu tự và đọc to lên để người ngồi ghi. Làm vậy, vì nếu một người vừa nhận vừa ghi mà người đánh tin nhanh thì có thể nhận thiếu sót.

Để truyền một chữ “thí dụ: ANH, ta đánh liên tiếp các mẫu tự của chữ đó, không ngừng lại. Điều đó có nghĩa là với thí dụ trên: Từ vị trí A chuyển ngang sang vị trí N rồi H”.

Sau khi đã truyền xong các mẫu tự của chữ đó, ta bắt chéo hai cờ xuôi phía trước.

Người nhận nếu hiểu sai một chữ, thí dụ “ANH”. Họ sẽ đánh chữ C.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nếu đột nhiên người nhận đánh IMI, điều đó có nghĩa là họ không bắt được chữ cuối cùng. Trong trường hợp này, ta nhắc lại và tiếp tục từ chữ đó. Nếu chính ta gây ra lầm lỗi, "người truyền" hãy đánh ngay 8 chữ E "nhớ sau mỗi chữ E để cờ xuôi chéo phía trước mặt".

Sau cùng, để cho người nhận biết mình đã truyền xong bản tin, đánh chữ AR rồi đợi người nhận đánh trả chữ R, như vậy ta có thể yên chí là họ đã nhận đủ bản tin của ta và hiểu rõ ý của ta.

Kỹ hiệu truyền Semaphore



Nhắm lẫn



Lặp lại



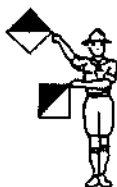
Phủ định -
Không đúng



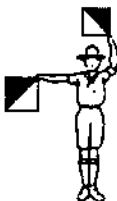
Chuẩn bị -
Sẵn sàng



Hủy bỏ



Chất vấn -
Hỏi



Khẳng định
- Đúng



Đã nhận
được

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Chú ý

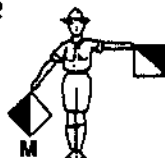
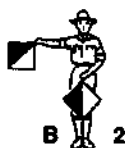


Ngắt quãng

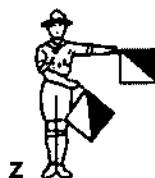
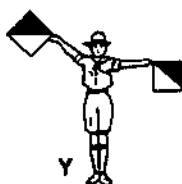
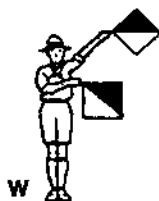
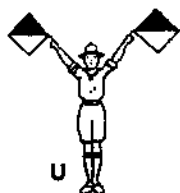
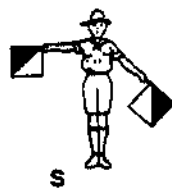
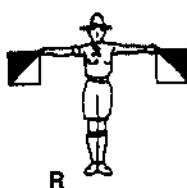
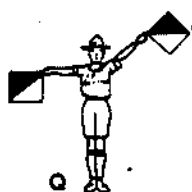


Đánh số

MẪU TỰ SEMAPHORE



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI

Phương tiện thông tin nhanh nhất hiện nay là điện thoại. Với kỹ thuật hiện đại, điện thoại có thể dùng để liên lạc trong những khoảng cách xa như: liên tỉnh, liên quốc gia hay liên lục địa... Hiện nay, ở Việt Nam chúng ta đang sử dụng các loại điện thoại sau:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Điện thoại cố định: Là loại điện thoại được nối dây từ hộp cáp, đến nhà của các bạn. Đây là phương tiện truyền thông phổ biến nhất trên thế giới.

Điện thoại vô tuyến cố định: Là loại điện thoại không kéo dây đến tận nhà của các bạn, nhưng máy được lắp đặt nằm cố định tại nhà. Loại này chỉ lắp đặt ở những khu vực không kéo được cáp vào hoặc khách hàng không đủ để phục vụ cho nhu cầu đường cáp.

Điện thoại di động: Là loại máy được sử dụng bằng cách nhận sóng từ đài phát, cho nên các bạn có thể mang theo bên mình, rất cơ động. Tuy nhiên, máy của các bạn phải nằm trong tầm phủ sóng của các trạm Bưu điện.

Ngoài ra còn có loại điện thoại "mẹ bồng con". Là một máy nhận sóng từ máy mẹ trong bán kính 100 - 200 mét.

Các bạn cũng có thể dùng hộp thư thoại hay máy nhắn tin trong việc liên lạc.

Ngày nay, mạng lưới điện thoại ở nhiều thành phố lớn ở Việt Nam chúng ta rất hiện đại, nếu các bạn muốn sử dụng điện thoại công cộng, chỉ cần mua một thẻ của Bưu điện, là có thể đến bất cứ cột điện thoại công cộng nào, dút thẻ vào khe máy, nhấn ống nói lên và bấm số, máy sẽ tự động nối dây để bạn liên lạc.

Nếu không biết hoặc không nhớ, ta gọi số 116 ở đây sẽ có điện thoại viên giải đáp cho những thắc mắc, hoặc những điều mà ta muốn biết.

Trước đây, người ta dùng điện thoại quay đĩa từng số, nay điện thoại đã được cải tiến nhanh, gọn hơn bằng cách bấm những số trên máy.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Dưới đây là cách sử dụng điện thoại (tư gia hay công cộng cũng vậy).

1. Nhấc ống nói lên để vào tai.
2. Chờ nghe tiếng u u đều.
3. Nhấn những nút số mà ta muốn gọi theo thứ tự.
4. Sau khi đã nhấn đủ số đã gọi, nếu đường dây không bận thì nghe tiếng te te dài thong thả và có gián đoạn, báo cho biết chuông nơi nhà mình muốn gọi đang reo. Đợi người gọi trả lời.
5. Khi đường dây mắc bận, thì nghe títtít ngắn nhanh nhưng nhịp nhàng, hãy đặt ống nghe xuống máy, đợi lúc khác sẽ gọi lại.

Khi nói chuyện xong, cũng đặt ống nghe vào máy để hoàn lại đường dây như cũ.

Chúng ta cần biết một vài số điện thoại cần thiết như: Sở cứu hỏa, Bệnh viện, v.v...

Muốn biết những số trên, ta tra cứu trong cuốn Điện thoại niên giám.

Trường hợp gọi các tỉnh xa, ta phải biết mã số của tỉnh đó. Ví dụ TP. Hồ Chí Minh gọi về Sông Bé ta phải gọi số 065 mã số vùng rồi đến số điện thoại mà ta muốn gọi (xem Bưu điện niên giám).

ĐIỆN TÍN

Mỗi chữ trong điện tín giá rất đắt, vì vậy điện tín cần thảo: ngắn gọn, đầy đủ ý nghĩa và chỉ nên dùng trong trường hợp gấp

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

rút ở những vùng không có điện thoại.

Một điện tín gồm 3 phần:

- a. Địa chỉ người nhận.
- b. Nội dung.
- c. Tên người gửi.

Trong bức điện tín, phần nội dung quan trọng nhất, phải tránh dùng để cho người nhận hiểu lầm.

Thí dụ: MAI ĐI CHUYẾN XE ĐẦU ĐỢI TẠI BẾN.

Người nhận có thể hiểu lầm rằng: Họ phải đi chuyến xe đầu và người kia sẽ đợi tại bến.

Thảo đúng: "MAI TÔI ĐI CHUYẾN XE ĐẦU STOP ĐÓN TÔI TẠI BẾN".

Ngày xưa điện tín thường được viết bằng quốc ngữ điện tín, mỗi dấu chấm phẩy, ta dùng chữ STOP cho nên câu này sẽ là: MAI TOOI DDI CHUYEENS XE DDAUQ STOP DDONS TOOI TAI BEENS.

Ngôn ngữ âm thanh

Vào những thế kỷ trước đây các nhà thám hiểm da trắng mới tiếp xúc với các bộ tộc người châu Phi. Trong một đêm, họ nghe tiếng trống và mõ râm ran. Hôm sau họ được cho biết, có một chiếc tàu của người da trắng vừa bị đắm, số người chết rất đông... Đó là một thứ ngôn ngữ truyền tin chung (cho dù những bộ tộc đó nói nhiều thứ tiếng khác nhau). Trong một thời gian rất

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

ngắn, họ có thể truyền đi những bản tin trong vòng bán kính hàng trăm cây số chỉ bằng trống và mõ. Điều mà hàng thế kỷ sau, người da trắng mới thực hiện được với kỹ thuật hiện đại.

MÁY VI TÍNH

Thế kỷ 21 sẽ là thế kỷ của MÀN HÌNH VI TÍNH. Điều đó không còn nghi ngờ gì nữa. Từ một máy điện tử gia dụng (Family Computer) ra đời vào đầu thập kỷ 70. Hiện nay, máy vi tính đang ở thế hệ thứ 5, với những tính năng bao trùm mọi lĩnh vực.

Cùng với sự ra đời của máy vi tính, việc xử lý thông tin ngày một hoàn chỉnh, nên đã hình thành một ngành khoa học về xử lý thông tin bằng máy vi tính, gọi là ngành TIN HỌC.

Máy vi tính sẽ cạnh tranh với bất cứ đối tượng nào mà nó cạnh tranh như:

- Tiếp thị: Giới thiệu hàng hóa, quy cách, phẩm chất, giá cả, của hàng kinh doanh... Đặt hàng mang đến tận nhà. Nó thay thế cho nhân viên tiếp thị (marketing).

- Báo chí: Sẽ có những tờ báo điện tử kèm theo âm thanh và hình ảnh sống động bởi màu sắc và kỹ thuật không gian ba chiều.

- Phim ảnh, sân khấu...: Cung cấp phim ảnh, chương trình ca vũ nhạc kịch, thể thao... mà bạn cần xem đi xem lại nhiều lần.

- Mạng Internet: Người ta dự đoán, thế kỷ 21 là thế kỷ của xa lộ Internet. Mọi thứ đều có thể nhận bằng sóng vô tuyến hay cáp quang từ nhà bạn hay ngược lại. Bạn có thể tiếp cận mọi thông tin trên thế giới, được cập nhật hàng giờ, hàng phút, hàng giây...

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Đó chỉ mới là chức năng tổng thể của vi tính. Còn mục đích sử dụng cá nhân, hiện nay thì đã quá sức tưởng tượng của con người.

Một dàn máy vi tính gồm các máy chủ và các máy thợ như sau:

1. Phần cứng

Màn hình: Thường thì từ 14 đến 21 inch. Digital. Giống y như một cái TV. Nhưng muốn bắt sóng (TV), phải qua bộ xử lý.

Bộ xử lý CPU: Với cấu hình Pentium tốc độ trên 100

- CD Rom 16 x trở lên.
- Ổ cứng (HDD) cỡ 1 đến 2 Gb.
- Ổ mềm (FDD) 1,44 Mb.
- Bộ nhớ cỡ 16 đến 32 Mb Ram.
- Bàn phím và con chuột.

Máy in: Một trong những loại: in phun, in laser, in kim (màu sắc hay trắng đen).

Máy quét Scanner: Loại cầm tay hoặc để bàn (có độ phân giải từ 800 dpi đến 2400 dpi).

Những công cụ khác:

- Fax/ Modem: Dùng để nhận Fax và E.mail.
- Card Sound: Để nghe nhạc từ đĩa CD.
- Card Video (Movie): Để xem phim từ đầu máy Video hay từ đĩa CD.
- Một cặp loa.

2. Phần mềm

Hiện nay, đa số đang sử dụng Hệ điều hành từ phần mềm Windows 95 (không cần Hệ điều hành DOS). Còn đa số máy cũ đều có Hệ điều hành DOS.

Còn Norton Commander (NC) là phần mềm trợ giúp, cùng Windows 3.11.

- Cần hình ảnh và đồ họa, thì cài Photoshop, Corel Draw.
- Văn phòng thì cài Microsoft Office, trong đó có Word dành cho văn bản. Excel dành cho dữ liệu kế toán, tổ chức nhân sự.
- Xây dựng thì có Auto Cad.
- Vân vân và vân vân...

Các bạn đừng nghĩ rằng: chỉ học Windows là biết hết vi tính. Đó chỉ đúng một phần và cho các phần mềm của công ty Microsoft. Còn nhiều công ty phần mềm khác, nếu không học chắc cũng khó lòng mà điều khiển hết các lệnh... Mỗi năm hay sáu tháng, các phần mềm lại được nâng cấp. Thí dụ: Corel năm 1995 có No 5, năm 1996 có No 6, năm 1997 có No 7...

Để dễ dàng và đỡ tốn kém, các bạn chỉ cần học những phần mềm thực dụng nhất cho chính bạn.

Sử dụng bàn phím

Bàn phím (Keyboard) là thiết bị chính, để người sử dụng đối thoại với máy.

Thông thường, trên bàn phím có 3 loại phím bấm: phím chữ, phím số và phím điều khiển.

PHÍM CHỮ: Thường được bố trí theo một dạng chuẩn, dựa vào

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

hiệu quả sử dụng của máy đánh chữ trước đây.

PHÍM SỐ: Thường được bố trí thành một nhóm riêng phía bên phải.

PHÍM ĐIỀU KHIỂN: Có nhiều loại với nhiều công dụng khác nhau như:

* **Phím nhấn Shift:** Để chọn một trong hai ý nghĩa của phím bấm kế tiếp như:

- Chọn chữ hoa hay chữ thường.
- Ký tự phía trên hay phía dưới của cùng một phím bấm.

* **Các phím khóa:** Để chọn kiểu hoạt động cho toàn bộ bàn phím như:

- Caps Lock: Chọn đánh chữ in (chữ hoa).
- Num Lock: Chọn đánh số.
- Scroll Lock: Chọn chế độ cuộn màn hình.
- Insert: Chọn trạng thái đánh chen thêm.

* **Các phím điều khiển đơn:**

- Del (Delete): Xóa một ký tự nơi điểm nháy.
- Esc (Escape): Thoát khỏi chương trình đang xử lý.
- PrtSc (Print Screen): In nguyên dạng màn hình lên giấy.
- Enter: Xuống dòng - Thực hiện mệnh lệnh.

* **Các phím điều khiển kép:**

- Ctrl (Control) + Phím khác.
- Ctrl + Alt (Alternate) + Phím khác.
- Ctrl + Alt + Del: Khởi động lại máy (thoát khỏi tình trạng bị

roir, hay nạp lại hệ điều hành).

* **Các phím chức năng:** Còn gọi là phím hàm. Gồm các phím từ F1 đến F12. Cho phép chọn gán sẵn một lệnh quy ước để làm tăng tốc độ thao tác trên bàn phím.

* **Các phím điều khiển điểm nháy:**

- Tab: Dời điểm nháy sang vị trí khác so với vị trí hiện tại, theo chiều mũi tên.

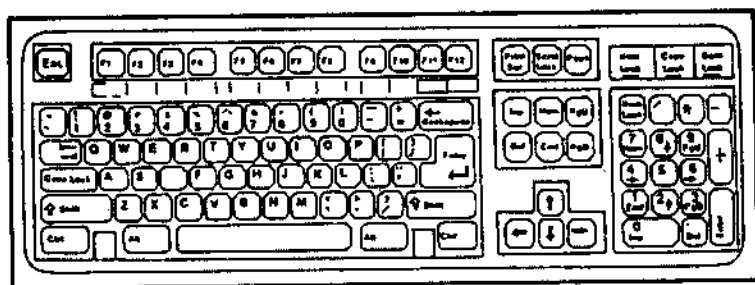
- Pg Up, Pg Dn (Page Up, Page Down): Di chuyển lên xuống, nguyên một trang màn hình, điểm nháy ở nguyên vị trí.

- Home, End: Di chuyển điểm nháy đến vị trí đầu, cuối của trang màn hình hoặc đến đầu chữ kế trước, kế sau hay đến đầu dòng, cuối dòng.

Ngoài những loại phím điều khiển chính nêu trên, tùy theo loại máy, bàn phím có thể có nhiều phím điều khiển khác, có những công dụng chuyên biệt hơn.

Với một số phím bấm nhất định bên bàn phím (83 đối với bàn phím chuẩn và 101 đối với bàn phím mở rộng), việc sử dụng kết hợp giữa những phím điều khiển với những phím khác, cho phép tạo nhiều khả năng điều hành máy hơn gấp nhiều lần.

Bàn phím của máy vi tính



GIAO TIẾP VỚI NHỮNG NGƯỜI MÙ ĐIẾC

Trong cuộc sống thường ngày, hay trong công tác xã hội, chúng ta thường hay giao tiếp với những người mù và điếc. Cho nên chúng ta phải biết một số qui ước về sinh hoạt, học tập của họ, để chúng ta có thể đồng cảm và nếu cần thì giúp đỡ họ.

CHỮ BRAILLE

Do ông LOUIS BRAILLE người Pháp phát minh (ông ta là một người mù). Chữ này để dành riêng cho người mù. Vì họ không thể đọc hay viết bằng những chữ bình thường như chúng ta được.

Trong hệ thống chữ Braille, mỗi chữ cái là tập hợp những chấm nhỏ nổi lên trên trang giấy. Người mù đọc bằng cách đưa tay sờ lên những chấm đó. Trong khi đọc, họ phải chú ý đến số lượng những chấm nhỏ và cách sắp xếp của chúng. Nhờ loại chữ

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

này mà người mù có thể học tập, đọc sách báo, mà không cần nhờ người khác.

Cách đọc

Trước hết phải hiểu cách quy định vị trí của các chấm trong một ô.

- Mỗi ô là một hình chữ nhật.
- Trong mỗi ô có tối đa là 6 vị trí, mỗi vị trí là một chấm.

Được quy định cách gọi như sau:

1-2-3 là cột dọc bên trái.

4-5-6 là cột dọc bên phải.

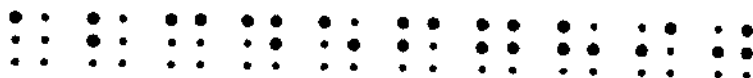
1-4 là hàng ngang trên. 1 • • 4

2-5 là hàng ngang giữa. 2 • • 5

3-6 là hàng ngang dưới. 3 • • 6

VỊ TRÍ CHỮ BRAILLE VẦN ANH NGỮ

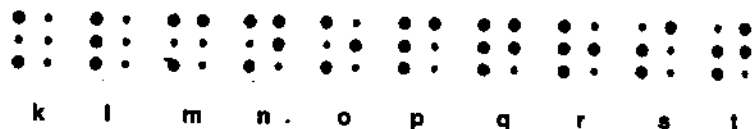
Hàng thứ I: Gồm 10 mẫu tự đầu, được sắp xếp với những chấm ở vị trí 1, 2 và 5, 4. Đây cũng là 10 chữ số.



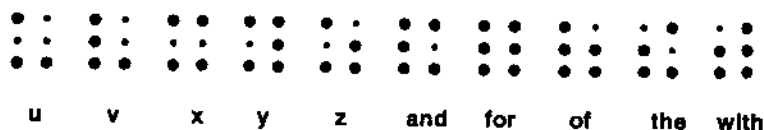
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

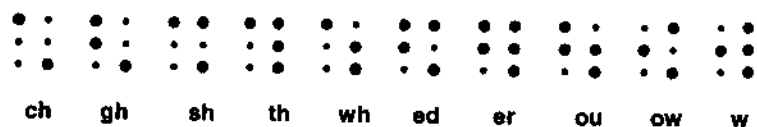
Hàng thứ II: Giống như vị trí ký hiệu của hàng thứ I, nhưng cộng thêm dấu chấm của vị trí số 3.



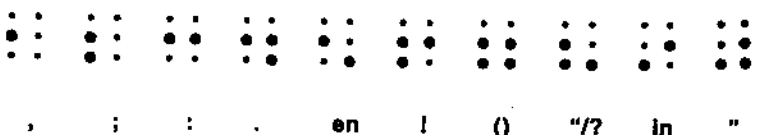
Hàng thứ III: Giống như vị trí ký hiệu của hàng thứ I, nhưng cộng thêm dấu chấm của vị trí số 3 và số 6.



Hàng thứ IV: Giống như vị trí ký hiệu của hàng thứ I, nhưng cộng thêm dấu chấm của vị trí số 6.



Hàng thứ V: Không dùng vị trí số 1 và 4 mà chỉ dùng vị trí số 2, 3, 5 và 6.



CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

CHỮ BRAILLE VẦN VIỆT NGŨ

Để cho những người mù Việt Nam dễ dàng trong việc học chữ Braille theo cách của người Việt. Hội người mù Việt Nam soạn thảo chữ Braille theo vần Việt ngữ như dưới đây.

DẤU THẮNG									

Khi ghi những ký hiệu bằng chữ Braille, người ta ghi dấu thanh trước chữ mà nó sẽ mang.

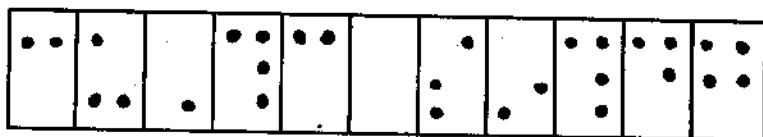
Thí dụ

T	Ô	I		Đ	/	O	I

Tôi đói

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

C U . Ô C S / Ô N G



Cuộc sống

TÍN NIỆU CẢM

Để tạo được sự cảm thông trong việc giao tiếp với những người điếc. Chúng ta cần biết một số ngôn ngữ riêng của họ.

Trong cuộc sống, người điếc thường sử dụng 3 loại hình ngôn ngữ để giao tiếp.

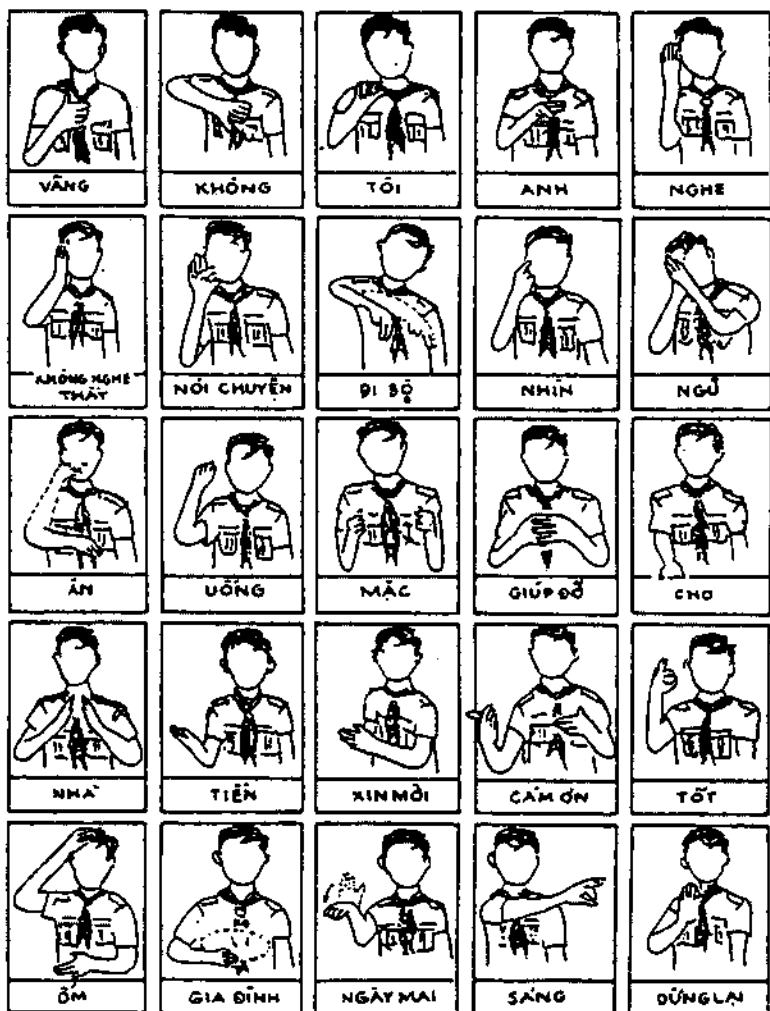
1. Ngôn ngữ bằng cử chỉ, điệu bộ.
2. Ngôn ngữ chữ cái bằng những ngón tay.
3. Ngôn ngữ nói và ngôn ngữ viết.

Ngôn ngữ bằng cử chỉ, điệu bộ

Là thứ ngôn ngữ tự phát ở người điếc. Ngôn ngữ này được diễn đạt bằng các ký hiệu của tay, nét mặt và điệu bộ của toàn thân. Thí dụ: Trong giao tiếp, người điếc hay dùng tay để mô tả hành động, đồ vật. Có khi họ còn dùng tay kết hợp với nét mặt, miệng, đầu... thậm chí cả nói, để diễn đạt ý của mình.

Người ta quy ước một số ký hiệu chung để truyền đạt cho người điếc thứ ngôn ngữ này. Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu một số ký hiệu cơ bản trong bản ký hiệu chung về ngôn ngữ bằng cử chỉ, điệu bộ mà chúng ta cần phải biết.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

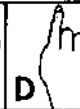
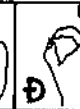
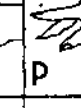
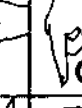
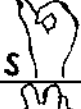
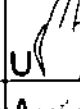
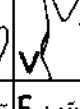
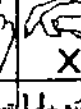
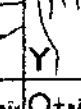
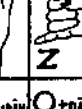


NGÔN NGỮ BẰNG CỬ CHỈ ĐIỀU BỘ CƠ BẢN

Ngôn ngữ bằng chữ cái ngón tay

Đây là dạng ngôn ngữ quan trọng đối với người điếc, nó là ngôn ngữ hỗ trợ cho quá trình hình thành, luyện tập và phát triển ngôn ngữ nói của người điếc.

Trong những ký hiệu của loại ngôn ngữ này, mỗi hình dạng và tư thế quy định của các ngón tay, tương ứng với một chữ cái. Dạng này rất gần với chữ viết.

 A	 B	 C	 D	 Đ	 E	 G	 H
 I	 K	 L	 M	 N	 O	 P	 Q
 R	 S	 T	 U	 V	 X	 Y	 Z
 DẤU RÂU	 DẤU MŨ	A + DẤU RÂU Ă	A + DẤU MŨ Â	E + DẤU MŨ Ê	U + DẤU RÂU Ư	O + DẤU RÂU Ơ	O + DẤU MŨ Ô



KÝ HIỆU CHỮ CÁI BẰNG NGÓN TAY (VIỆT NAM)

Ký hiệu các chữ số bằng ngón tay

- Từ 1 đến 10 thì rất dễ hiểu, đưa ra bao nhiêu ngón tay thì chỉ ngay số đó.

- Từ 20 đến 50: Dùng ngón trỏ của bàn tay phải chỉ vào các ngón tay của bàn tay trái. Nếu chỉ vào ngón trỏ là 20, ngón giữa là 30, ngón thứ tư là 40, ngón út là 50.

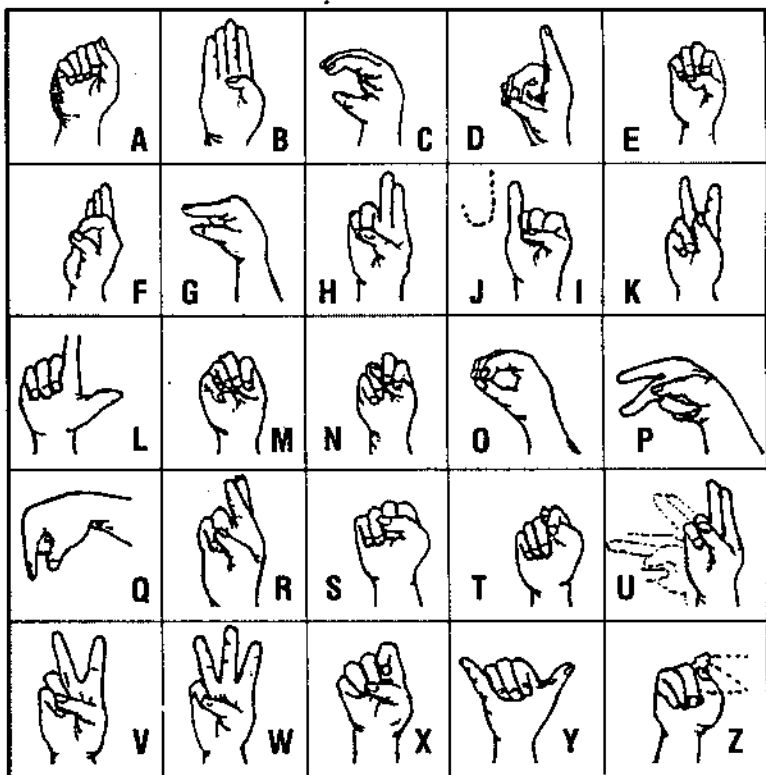
- Từ 60 đến 90: Làm ngược lại, dùng ngón trỏ của bàn tay trái chỉ vào các ngón tay của bàn tay phải. Nếu chỉ vào ngón trỏ là 60, ngón giữa là 70...

- Số 100 giống như số 10, nhưng các ngón tay khép lại và lắc hai bàn tay lên xuống.

Lưu ý: Đây không phải là công thức tuyệt đối, vì mỗi nơi có cách diễn đạt khác nhau, xin các bạn lưu tâm suy tầm và học hỏi trước khi “nói chuyện”.

Tài liệu tham khảo

KÝ HIỆU CHỮ CÁI BẰNG NGÓN TAY (MỸ)



Tài liệu cập nhật "Hand book - The Trail to Eagle" (Boy Scouts of America 1990).

Ngôn ngữ bằng dấu của thổ dân châu Mỹ

Ở châu Mỹ có rất nhiều bộ lạc Da đỏ nói những thổ ngữ khác nhau nhưng họ hiểu được nhau dễ dàng nhờ một phương pháp thông tin bằng tín hiệu có quy ước sẵn. Những dấu hiệu này, thường tự nó có một ý nghĩa dễ hiểu, nhưng đôi khi sự liên hệ quá trừu tượng, nên cần một lời giải thích. Tuy nhiên, với 50 dấu hiệu đầu tiên này, không cần thuyết minh để tìm hiểu...

Thí dụ:

TỐT (21) là một cử chỉ của bàn tay phát ngửa từ phía trái tim ra ngoài, chúng ta hiểu đó là dấu hiệu của lòng nhân từ và lòng yêu thương.

XẤU (22) biểu thị bằng cử chỉ hất ra.

XONG (30) được phô diễn bằng cử chỉ chém.

ĐAU ỐM (31) cái run rẩy tiêu biểu cho sự bệnh hoạn giống như sự LẠNH LẼO (35). Hai cử chỉ này khác với sự lay động nhấp nhô của CỎ (116). Cử chỉ cầm một tay lái xe hơi là dấu hiệu XE CỘ (40). Đôi khi bổ sung thêm ký hiệu XE KÉO (39) để xác định cho rõ hơn.

MỘT CÁI HỔ (44) thể hiện bằng hai bàn tay sánh đôi như một cái lỗ tiếp theo dấu hiệu đút tay vào vòng tròn đó.

SỰ HUYỀN BÍ (50) diễn đạt bao trùm sự lạ lùng, Thần Linh và cả Thượng Đế.

MẶT TRỜI (52) nếu để nghiêng ngang là MẶT TRỜI MỘC (53), đưa trên đầu là TRƯA (54), ĐÊM (56).

NƯỚC (58) không nên lẫn lộn với động tác UỐNG (17).

NGÀY (60) là gấp đôi của vòng quay của mặt trời.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

MŨI TÊN (61) với mục tiêu của nó.

LÁ CỜ (62). CON NGỰA với NGƯỜI CỎ (63). CON GẤU (64). ĐÓI (65). KHÔNG THỂ (74).

GIẾT, SÁT HẠI (80). Diễn tả bằng một cử chỉ khô khan và hung bạo của nắm tay.

BẠN, TÌNH THÂN HỮU (97 + 98) kẹp hai ngón tay thành một hoặc hai bàn tay nắm lại với nhau.

ĐÀN ÔNG (99) duy nhất và thẳng thắn.

ĐÀN BÀ (100) cử chỉ vuốt mái tóc.

CON SÓI (101 + 102) còn có nghĩa là người da đỏ hoặc người hướng đạo.

SỰ SẴN BẮN (103). MẸ (104) được liên tưởng bằng một vài cử chỉ vỗ về trên trái tim. NGƯỜI GIÀ (106) diễn tả động tác chống gậy. ĂN CẤP (109).

XUẤT PHÁT và RÚT LUI (103). Hai dấu hiệu này giống nhau.

NHÀ (115) là hình ảnh của một góc chuồng trại người da đỏ, làm bằng những thân cây gổi lên nhau.

THỦ LĨNH (119) là một người có uy tín cao, cai quản kẻ khác và là một người thiện xạ.

KHOA HỌC (120) và TƯ TƯỞNG (121) xuất phát từ tâm hồn bằng những tình cảm khác nhau.

Dấu hiệu “đàn ông” kèm theo một thủ hiệu chặt (đốn) biểu thị cho BÉ TRAI (123). Cũng như dấu hiệu “đàn bà” kèm theo thủ hiệu gọt mài là BÉ GÁI. Dấu hiệu ĐÀN ÔNG kèm theo cử chỉ đặt tay lên phía ngực phải là CHA (125) hay kèm theo hai ngón tay trên môi là ANH (126).

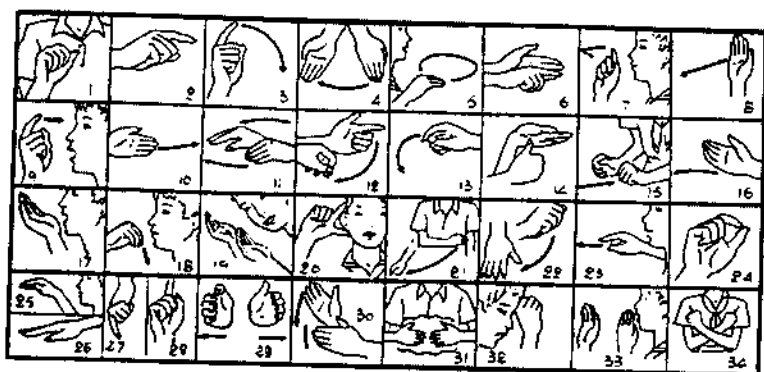
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

“Nước” kèm theo sau một cử chỉ cho rõ nghĩa: RỬA (127) hoặc BÔI (128), chảy theo một hướng nhất định là SÔNG (129) hoặc được chỉ định bằng hình thức vòng tròn tượng trưng cho chu vi là HỒ (131).

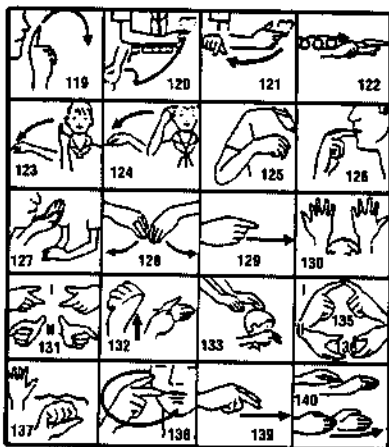
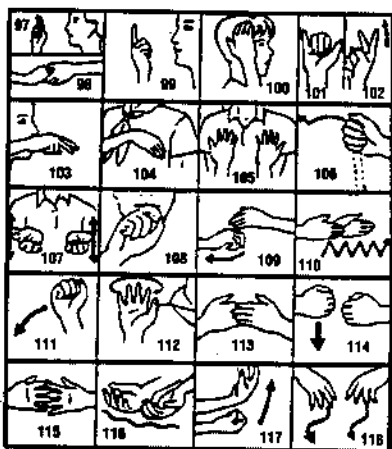
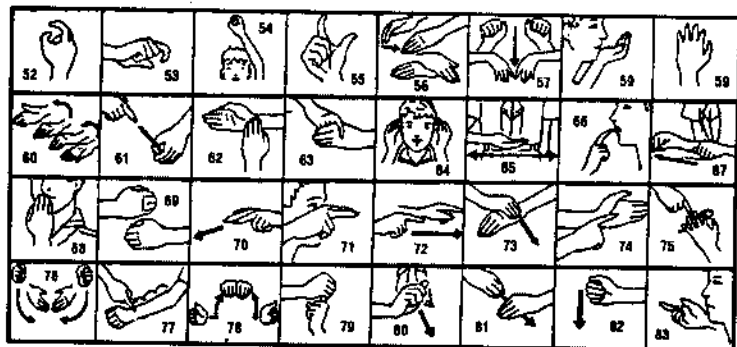
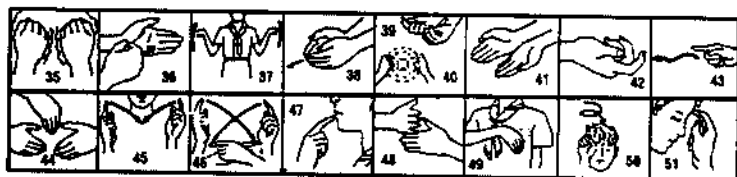
RỪNG (130) đưa lên đầu cả hai tay cùng một lúc để chỉ cây cối nhưng nếu kèm theo động tác run run đó là LÁ (137).

Dấu hiệu KHÓ KHĂN CỨNG RẮN (36) kéo dài lên là núi. Cử chỉ bước trên mặt đất là DẤU CHÂN (133) có kèm theo ký hiệu nhìn là THEO DẤU (134). Ký hiệu của LỀU (135) kèm theo ký hiệu (136) là NƠI ĐÓNG TRẠI. Ký hiệu bước đi kèm theo một mệnh lệnh nhanh có nghĩa là CHẠY (140).

Đây là 140 dấu hiệu được trích ra trong 750 dấu hiệu sưu tập được. Nhưng vẫn còn một số dấu hiệu khiếm khuyết. Các bạn hãy tiếp tục nghiên cứu, mở rộng VÀ GHI CHÚ thêm cho mình những lời dịch khá đầy đủ ý nghĩa.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



MẬT THƯ. MẬT MÃ

KHÁI NIỆM

Mật thư là một văn bản chứa đựng một thông tin hay mệnh lệnh đã được mã hóa để giữ bí mật nội dung. Và chỉ giải mã được bằng những khóa đã quy định trước bởi người gửi và người nhận.

Hình thức và khóa của mật thư thì rất đa dạng ở đây chúng tôi chỉ đưa ra một số tiêu biểu thông thường để các phụ trách theo đó mà “pha chế” thêm trong các buổi sinh hoạt dã ngoại.

Sau đây là một vài loại mật thư thông dụng:

MẬT THƯ VIẾT BẰNG HÓA CHẤT

Có thể viết bằng Quốc ngữ thường hay đã được mã hóa, hoặc viết chồng lên một bức thư thông thường.

1. Mật thư đọc bằng cách hơ lửa

- Khóa giải: Vẽ ngọn lửa hoặc một câu có liên quan đến lửa...
- Hóa chất dùng để viết: Nước chanh, dấm, phèn chua, nước đường, sữa, mật ong, đèn cầy, Coca Cola, nước củ hành, v.v...

Loại mật thư này viết xong để khô. Khi muốn đọc hơ trên ngọn lửa chữ sẽ hiện ra.

2. Mật thư đọc bằng cách nhúng nước

- Khóa giải: Hình sóng nước, ký hiệu nước uống được, H_2O , một câu hỏi có liên quan đến nước, v.v...

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Hóa chất dùng để viết: Xà bông, huyết thanh, mỡ xương rồng, nước chanh, Ammoniac...

Khi đọc thả tờ giấy nổi trên mặt nước, chữ sẽ hiện ra.

MẬT THƯ VIẾT BẰNG QUỐC NGỮ THƯỜNG

Loại này được viết bằng Quốc ngữ thông thường, chỉ biến hóa làm sao cho khó đọc mà thôi. Dưới đây là một vài mật thư tiêu biểu.

1. Tiếng lóng

Dùng ngôn ngữ đặc biệt mà chỉ người cùng giới mới hiểu được mà thôi. Ví dụ: Tiếng lóng dân giả Việt Nam:

LẦY HẠ LỀ VA LẠI TRA.

Cách giải:

- Chia ra từng nhóm 2 chữ.
- Bỏ chữ L ở tiếng thứ nhất.
- Lấy các chữ đầu của tiếng thứ hai ráp vào các chữ của tiếng thứ nhất.

Ta có: LẦY HA = HẦY, LỀ VA = VỀ, LẠI TRA = TRẠI

Ý nghĩa: HẦY VỀ TRẠI.

2. Cách quăng

Có 2 cách: Dùng từ và dùng mẫu tự.

- a. Dùng từ: Lấy một từ, bỏ một vài từ (tùy theo khóa) rồi ráp lại.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ví dụ: Khóa: "1/2" hoặc "một sống hai chết".

Áp dụng: Lấy một từ bỏ hai từ.

Thực hành: Tìm nai con gặp sư tử anh bỏ chạy mang theo cái kiếng chiếu hậu.

Dịch: Tìm gặp anh mang kiếng.

b. Dùng mẫu tự:

Khóa: Có thể dùng khóa như khóa dùng từ.

Thực hành:

Đi bói xi nê ba lu ăn no gặp quạ um lá hô hi hu hay ta nói hoa to trời u ám ở làng à gặp ơ nai.

Áp dụng: Lấy một chữ bỏ hai chữ.

Dịch: Đói bụng quá Huỳnh Trưởng ơi.

Trong các loại mật thư bằng Quốc ngữ thường này, ta có thể viết ngược từng câu, từng chữ, viết theo hình xoắn ốc, vòng tròn, chữ thập, dời đổi vị trí v.v... tùy theo từng loại khóa cụ thể.

MẬT THƯ VIẾT BẰNG QUỐC NGỮ ĐIỆN TÍN

Cũng như viết bằng Quốc ngữ thường nhưng được thay dấu bằng một mẫu tự (xem chương Quốc ngữ điện tín).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ví dụ: Mật thư tọa độ.

	1	2	3	4	5
A	A	B	C	D	E
B	F	G	H	I	J
C	K	L	M	N	O
D	P	Q	R	S	T
E	U	V	W	X	Y

Áp dụng: Như cách chơi "Bắn tàu" $B2 = G$, $C4 = N$.

Thực hành: A2A1C5D3 D5C5C5D4 A3E1C5C5C4B2D2
C2C5A1C4B5

Dịch: BAOR TOOS CUONGQ LOANJ: BẢO TỔ CUÔNG LOẠN.

Ghi chú: Hai loại mật thư này (Quốc ngữ thường và Quốc ngữ điện tín) có thể thay thế cho nhau và cũng có thể dùng chung một loại khóa với nhiều kiểu khác nhau.

MẬT MÃ MORSE

Chúng ta dùng ký hiệu tích te (• –) của văn Morse, để từ đó biến chế đủ dạng mật thư.

1. NÚI ĐÔI

Áp dụng: Viết theo dạng núi đôi.

- Tích = đồi thấp

- Te = đồi cao

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Giữa hai mẫu tự = 1 gạch ngang
- Giữa hai từ = 1 khoảng trống

Thực hành:

Mật thư:

Thiêu Đoàn

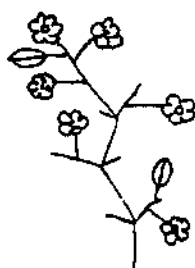
Dịch: THIEUS DDOANQ = THIÊU ĐOÀN

2. HOA LÁ CÀNH:

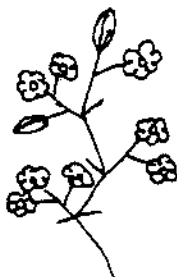
Áp dụng: Vẽ theo dạng hoa lá cành và đọc từ trên xuống dưới, từ trái sang phải.

- Tích = hoa
- Te = lá
- Mỗi mẫu tự = 1 nhánh nhỏ
- Mỗi từ = 1 cành lớn

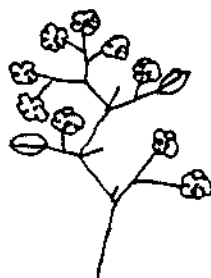
Thực hành:



LEEN



NUIS



SINAI

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ngoài ra ta có thể vận dụng ký hiệu tích te thành nhiều hình thức như:

- Mật mã số (số chẵn = te, số lẻ = tích, số 0: khoảng cách hai mẫu tự...).
- Màu sắc, âm nhạc, chữ hoa, chữ thường, ký hiệu toán học v.v...

MẬT MÃ KÝ HIỆU

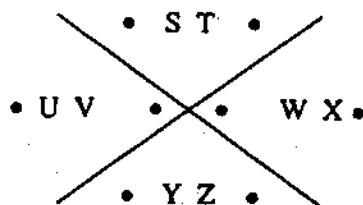
Thay thế các mẫu tự bằng một số ký hiệu mà người gửi và người nhận đều biết.

Ví dụ: MẬT MÃ CHỮ NHẬT.

Theo hình dưới đây. Mỗi khung có hai mẫu tự. Và chính dấu chấm sẽ chỉ đúng mẫu tự trong khung.

Áp dụng:

• A •	• B •	• C •	• D •	• E •	• F •
• G •	• H •	• I •	• J •	• K •	• L •
• M •	• N •	• O •	• P •	• Q •	• R •



Thực hành:

> L L L L

Veeq

V L L L L L L L

Traij

L L L L L L L L

Nhanh

L L L L L L L L

Leen

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Mật mã ký hiệu này cũng biến thể rất đa dạng, có thể dùng ký hiệu tượng hình của chữ Ai Cập, của chữ Nho, hoặc bất cứ hình thể nào mà ta nghĩ ra để thay thế cho mẫu tự... miễn là bên nhận và bên gửi đã thỏa ước trước.

MẬT THƯ ĐĨA

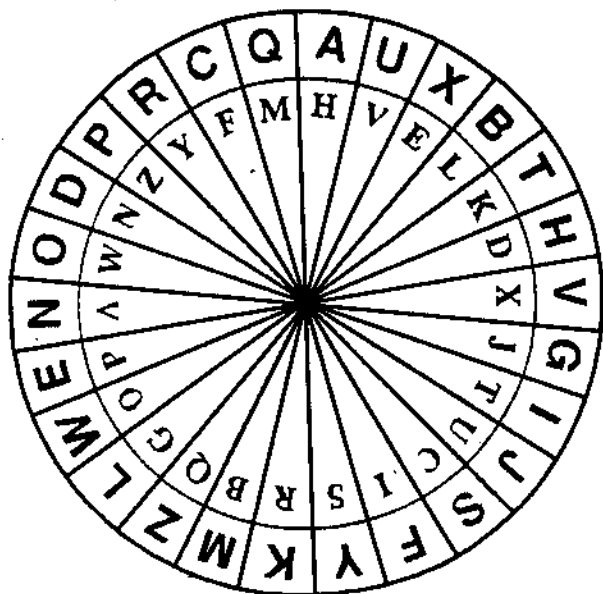
Mật thư này gồm hai vòng tròn mẫu tự, vòng ngoài cố định, vòng trong di động (hoặc ngược lại) cho nên loại mật thư này biến hóa vô cùng, chỉ cần nhích vòng di động một tí là mật thư đã đổi khác.

Áp dụng:

- Cắt hai miếng bìa cứng tròn lớn nhỏ khác nhau.
- Xếp chồng lên nhau đồng tâm.
- Gài một đinh ghim hay nút bóp để hai đĩa tròn đó xoay quanh tâm.
- Kẻ 26 ô qui tâm trên cả hai đĩa.
- Ghi trong mỗi ô đó một mẫu tự bất kỳ, không cần theo thứ tự (ghi cả hai đĩa) đủ 26 mẫu tự cho mỗi đĩa.
- Mẫu tự vòng ngoài là bản dịch.
- Mẫu tự vòng trong là mật thư.
- Nếu khóa là $H = A$ thì ta xoay chữ H của vòng tròn trong trùng vào chữ A của vòng ngoài. Từ đó ta có thể biết các chữ tiếp theo.
- Người nhận và người gửi phải có hai bản giống hệt nhau.

Thực hành:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Mật thư: FDVHHAY LJU XWOKU CWWAJ

Dịch: CHUAANR BIJ VUOWTJ SOONG

MẬT MÃ VIGENÈRE

Do ông Blaise de Vigenère nghĩ ra năm 1586 và ông cho rằng, không ai có thể dịch nổi. Nhưng ông đã lầm. Chỉ ít lâu sau các chuyên viên đã khám phá được.

Áp dụng:

- Ta phải có bản mẫu tự Vigenère.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Biết danh hiệu của chìa khóa.

Ví dụ: VŨNG TÀU.

- Sắp xếp và danh hiệu theo từng cặp một.

Ví dụ:

Khóa: VUNGTAUVUNGTAUVU

Mật thư: WUJZLCUVODST QXYC

Cách dịch:

- Tìm chữ V ở hàng ngang trên cùng (gọi là hàng mẫu tự danh hiệu) kéo dọc xuống, dừng lại ở chữ W. Kéo thẳng qua trái dừng hàng đầu tiên ngoài lề, ta thấy đó là chữ B. Vậy VW = B.

- Theo phương pháp đó ta tiếp tục tìm chữ U và thấy mẫu tự của mật thư cũng là chữ U, như vậy nếu kéo hết qua trái ta gặp chữ A ở ngoài cùng vậy UU = A.

Như thế thì: NJ = W; GZ = T; TL = S; AC = C; UU = A; VV = A; UO = U; ND = Q...

Ráp lại tất cả ta sẽ có câu:

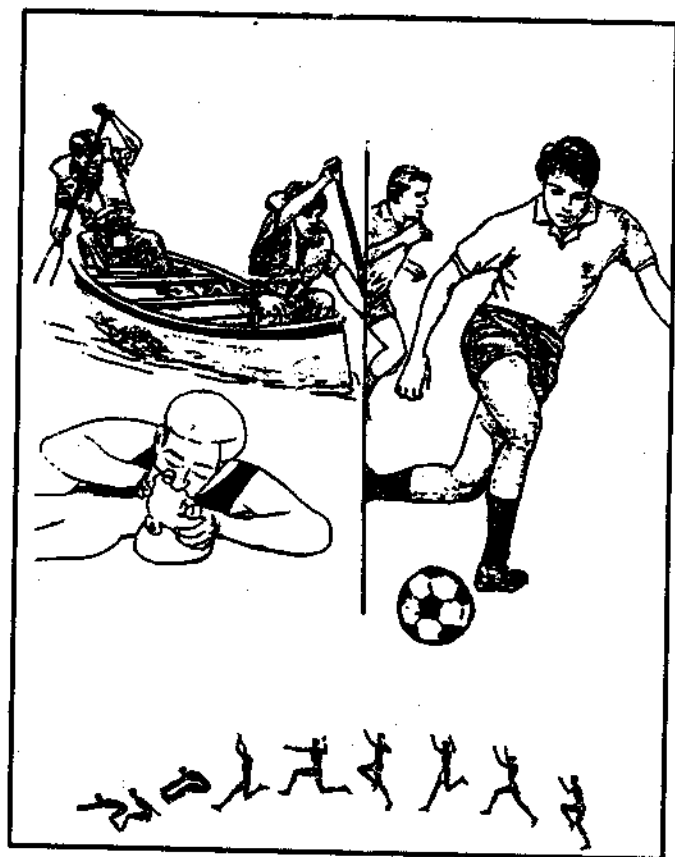
Bawts caauq maq ddi: Bắc cầu mà đi.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Bảng Vigenère

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
BCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZA
CDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZAB
DEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZABC
EFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZABCD
FGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZABCDE
GHIJKLMNOPQRSTUVWXYZABCDEF
HIJKLMNOPQRSTUVWXYZABCDEFGH
IJKLMNOPQRSTUVWXYZABCDEFGH
JKLMNOPQRSTUVWXYZABCDEFGHI
LMNOPQRSTUVWXYZABCDEFGHIJ
LMNOPQRSTUVWXYZABCDEFGHIJK
MNOPQRSTUVWXYZABCDEFGHIJKL
NOPQRSTUVWXYZABCDEFGHIJKLM
OPQRSTUVWXYZABCDEFGHIJKLMN
PQRSTUVWXYZABCDEFGHIJKLMNO
QRSTUVWXYZABCDEFGHIJKLMNOP
RSTUVWXYZABCDEFGHIJKLMNOQ
STUVWXYZABCDEFGHIJKLMNOPQR
TUVWXYZABCDEFGHIJKLMNOPQRS
UVWXYZABCDEFGHIJKLMNOPQRST
VWXYZABCDEFGHIJKLMNOPQRSTU
WXYZABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUV
XYZABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVW
YZABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWX
ZABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXZ

Bảo vệ sức khỏe



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

"Một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể khỏe mạnh"

Có sức khỏe tốt là một hạnh phúc lớn. Con người có thể làm tất cả để được mạnh khỏe. Có sức khỏe tốt thì cơ thể tráng kiện và đầu óc minh mẫn, không bệnh tật, không đau đớn.

Là đoàn viên sinh hoạt trong các tổ chức chính trị - xã hội thanh niên ta càng cần phải có sức khỏe, để có thể theo đuổi mục đích là rèn luyện bản thân và giúp ích mọi người. Chúng ta khó mà thành công trong cuộc sống nếu cứ mang một cơ thể bệnh hoạn, èo uột.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC KHỎE MẠNH

Để được khỏe mạnh, chúng ta phải có: thức ăn tốt, ánh nắng và không khí trong lành, nghỉ ngơi đầy đủ, nước sạch, giữ gìn vệ sinh thân thể, áo quần thích hợp, luyện tập thể thao thể dục, kiểm tra sức khỏe định kỳ... Những điều này, giúp cho các bộ máy trong cơ thể chúng ta hoạt động tốt, làm cho sức khỏe chúng ta được phát triển.

THỨC ĂN TỐT

Giúp ích rất nhiều cho cơ thể chúng ta, nó cung cấp các chất cần thiết cho sự tăng trưởng và hồi phục những bộ phận suy yếu. Nó cho chúng ta năng lượng để hoạt động. Cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể chúng ta... Nhưng không có một thức ăn nào cho chúng ta đủ tất cả mọi thứ mà chúng ta cần, cho nên chúng ta phải:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Ăn đủ loại thức ăn khác nhau.

(Có đủ thức ăn khác với có thức ăn phù hợp).

- Nên ăn những thực phẩm tươi và được nấu chín.

- Ăn uống vừa đủ và điều độ.

- Không dùng nhiều thức ăn và thức uống có tính kích thích như bia, rượu, gia vị cay, nóng...

NGHỈ NGƠI

- Ngủ là cách nghỉ tốt nhất - Trẻ em đang tuổi lớn cần nghỉ ngơi nhiều hơn người lớn.

- Không luyện tập hay hoạt động quá mức dẫn đến kiệt sức.

- Thư giãn tinh thần như nghe nhạc, đọc sách, xem phim, đi dạo... cũng là một cách nghỉ ngơi tốt.

KHÔNG KHÍ VÀ ÁNH NẮNG

Những người ở trong những thành phố ô nhiễm bụi khói thì khó tránh được những căn bệnh về đường hô hấp. Thiếu ánh nắng mặt trời làm cho con người ta xanh xao, bệnh hoạn... Cho nên người ta thường tổ chức những ngày nghỉ cuối tuần, những buổi dã ngoại, cắm trại.. Về thôn quê hay vùng biển, nơi tràn đầy những tia nắng ấm áp và không khí trong lành.

Ở những nơi cư trú, nếu có thể được, chúng ta nên làm nhà có nhiều cửa, và luôn mở rộng cho không khí thông thoáng.

NƯỚC SẠCH

Người ta cần uống khoảng 2 - 3 lít nước mỗi ngày. Nước uống giúp tẩy rửa những cặn bã tích tụ trong cơ thể chúng ta và bù lại lượng nước đã mất khi chúng ta hô hấp và bài tiết.

Giữ gìn vệ sinh thân thể bằng cách tắm rửa, đánh răng hàng ngày. Khi tắm rửa, nước cũng giúp chúng ta làm sạch bụi bặm dơ bẩn bám ngoài da và lấp các lỗ chân lông.

Nước đầy đủ và sạch là một nhu cầu không thể thiếu của con người.

KIỂM TRA SỨC KHỎE

Chúng ta đừng đợi khi đau ốm mới đi đến bác sĩ. Những cuộc kiểm tra tổng quát và định kỳ, là một cách để phòng và chạy chữa kịp thời. Nếu có bộ phận nào trục trặc, các bác sĩ sẽ giúp chúng ta ổn định trở lại.

LUYỆN TẬP THỂ DỤC

Tất cả chúng ta dù lớn hay nhỏ, mạnh hay yếu, cao hay thấp... Đều có thể tự làm cho mình trở nên cường tráng bằng cách luyện tập thể dục hàng ngày.

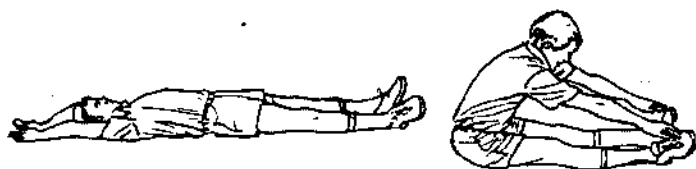
Thể dục làm cho cơ bắp khỏe mạnh dẻo dai, giúp máu tuần hoàn nhanh, mang oxy đến cho cơ thể.

Chúng ta có thể tập thể dục bất cứ ở đâu, trong nhà hay ngoài trời, có dụng cụ hay tay không... Nhưng điều cần thiết là luyện tập đều đặn và vừa sức. Nếu có thể được, chúng ta nên chơi một

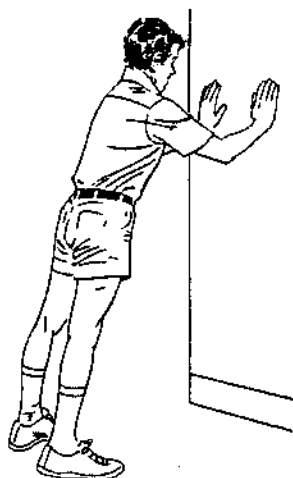
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

vài môn thể thao nào đó để hỗ trợ cho cơ thể và thư giãn tinh thần.

Sau đây là một số hình ảnh về các cách luyện tập thể dục:



Căng cơ toàn thân



Căng cơ bắp chân và gót

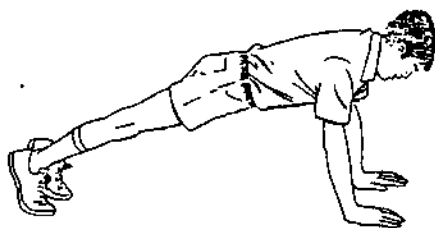


Căng cơ đùi

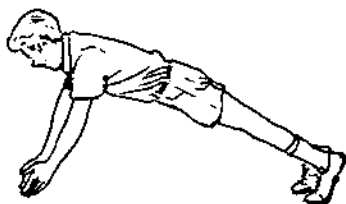
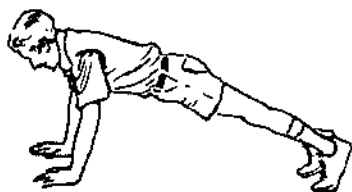
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



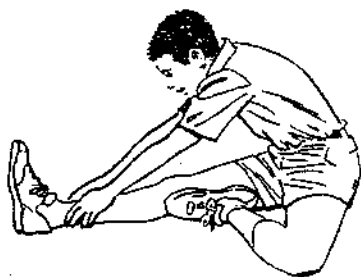
Nhảy vỗ tay



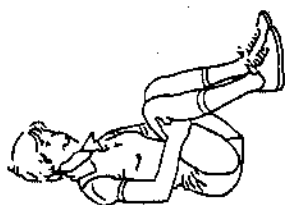
Búng chân - hít đất



Búng tay - vỗ tay



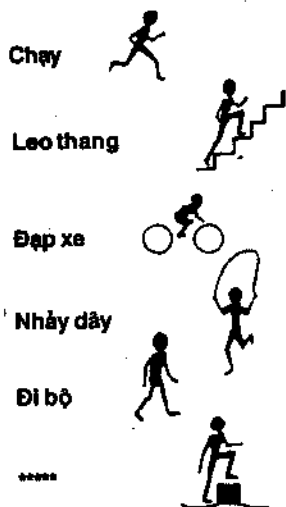
Căng cơ lưng



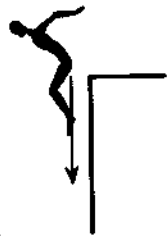
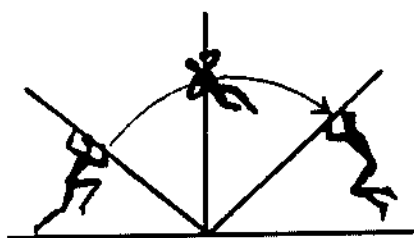
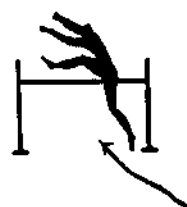
Căng cơ chân

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

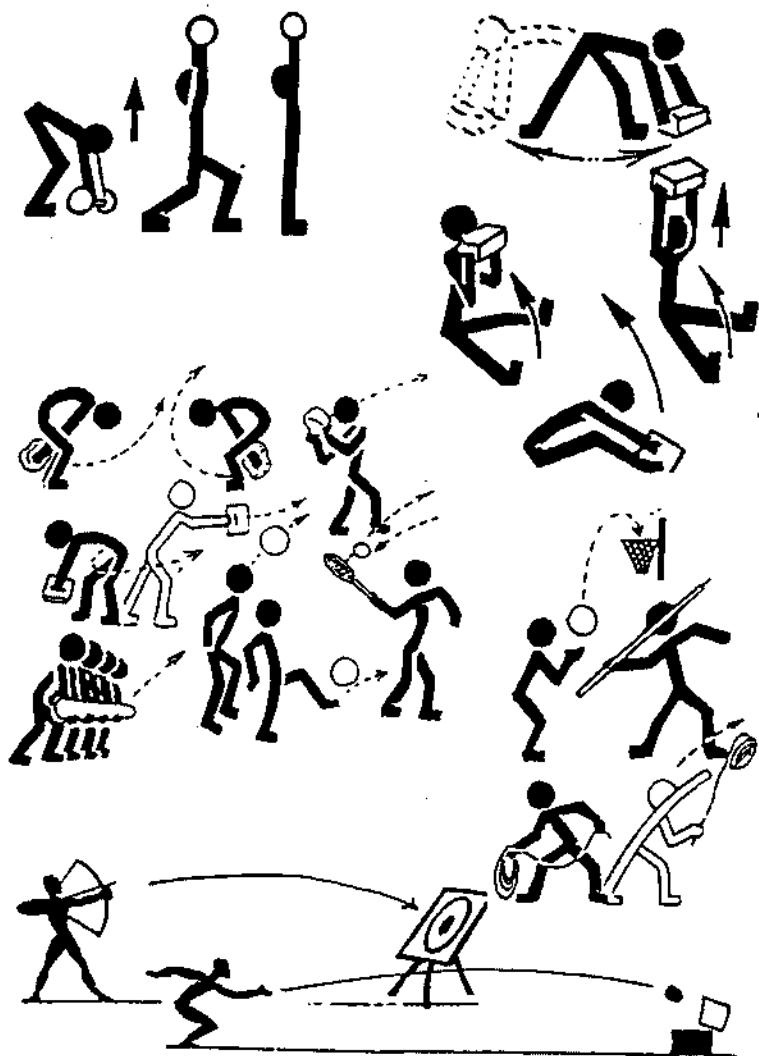
NGOÀI TRỜI



TRONG NHÀ



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



BƠI LỘI

Trong sinh hoạt dã ngoại, bơi lội là một môn quan trọng. Đây là một môn thể thao vận động toàn thân, không những làm cho cơ thể cường tráng, mà còn có lợi ích thiết thực trong đời sống, vì khi cần, chúng ta có thể tự cứu mình và cứu những người không biết bơi chung quanh chúng ta. Cho nên tất cả Đoàn viên thanh niên cần phải biết bơi lội một cách thành thạo.

Muốn tập bơi lội, trước tiên, các bạn phải tập làm quen với nước và chiến thắng sự sợ nước.

Tập thở trong nước

- Lấy một chậu đồ đầy nước, hít hơi vào lồng ngực, úp mặt vào đó, thở ra.
- Ngẩng đầu lên, hít vào.

Tập thao tác này nhiều lần cho đến khi thuần thục, không bị uống nước và mắt có thể mở được trong nước.



Thao tác trong nước

- Đến chỗ nước ngang thắt lưng, cúi xuống nhặt một vật ở trong nước.
- Ngồi xổm xuống cho mực nước ngang cằm, đi lui đi tới như kiểu con vịt.

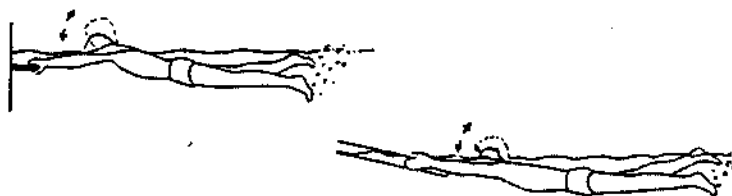


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Ngâm đầu vào nước và tập thở (như ở trong chậu phần trên).
- Đứng chồm về phía trước, bụng và ngực chìm trong nước, vươn thẳng hai tay như hai mái chèo và quạt nước.

Tập chân kết hợp hít thở

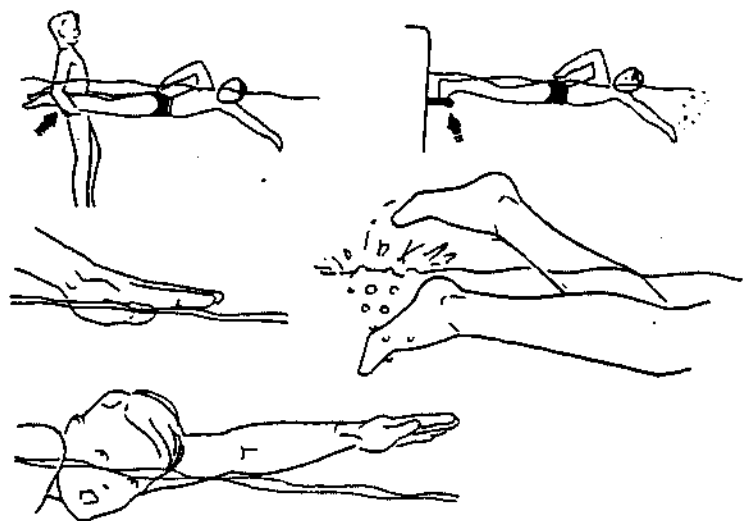
- Đến chỗ nước sâu ngang ngực, quay mặt vào bờ, hai tay bám vào một điểm để cho toàn thân nổi ngang mặt nước. Hai chân đập liên tục, giữ không cho người chìm xuống.
- Ngẩng đầu lên để hít không khí vào và cúi xuống để thở ra.
- Khi đã quen, có thể bám vào một miếng ván hay phao nổi để từ từ lướt tới.



Tập tay kết hợp với hít thở

- Móc bàn chân vào một điểm tựa hay nhờ người khác ôm chân bạn. Thân hình vươn tới một cách mềm mại.
- Tay đưa ra ngang tầm lỗ tai. Bàn tay khép lại như một mái chèo, quạt từ đằng trước ra đằng sau.
- Hít vào khi đầu nghiêng qua phải hay qua trái.
- Tập thật nhiều lần cho quen, phối hợp giữa quạt tay và đập chân. Hoan hô, bạn đã biết bơi rồi đấy.

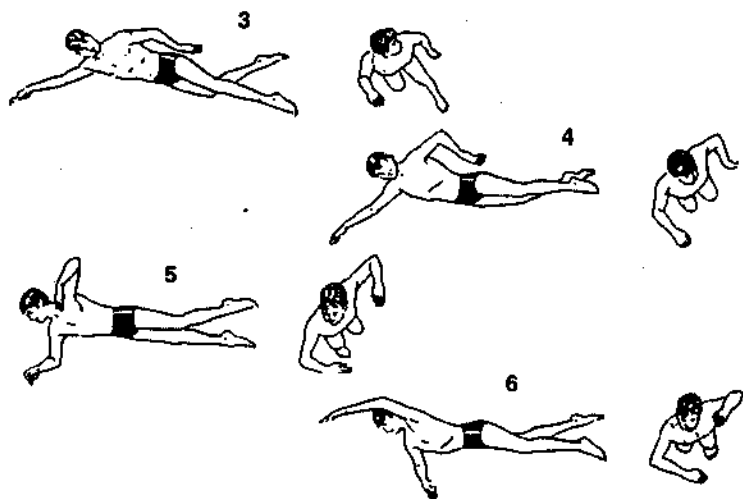
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



BƠI TRƯỢT

Đây là cách bơi cơ bản và thông dụng nhất, áp dụng các động tác vừa học ở trên sao cho nhịp nhàng và đồng bộ. Đây cũng là cách bơi của các vận động viên nổi tiếng trong các cuộc thi đấu tốc độ hay khi bơi đường dài.





BƠI ÉCH

Đây là một cách bơi khá dễ tập luyện, có ưu điểm là vận động nhẹ nhàng, dễ điều hòa hơi thở. Thích hợp với phái nữ.

* Nằm sấp trong nước, thư giãn cơ bắp, hai tay ngang tai, bàn tay khép kín, chân duỗi thẳng, mắt cá giao nhau (1).

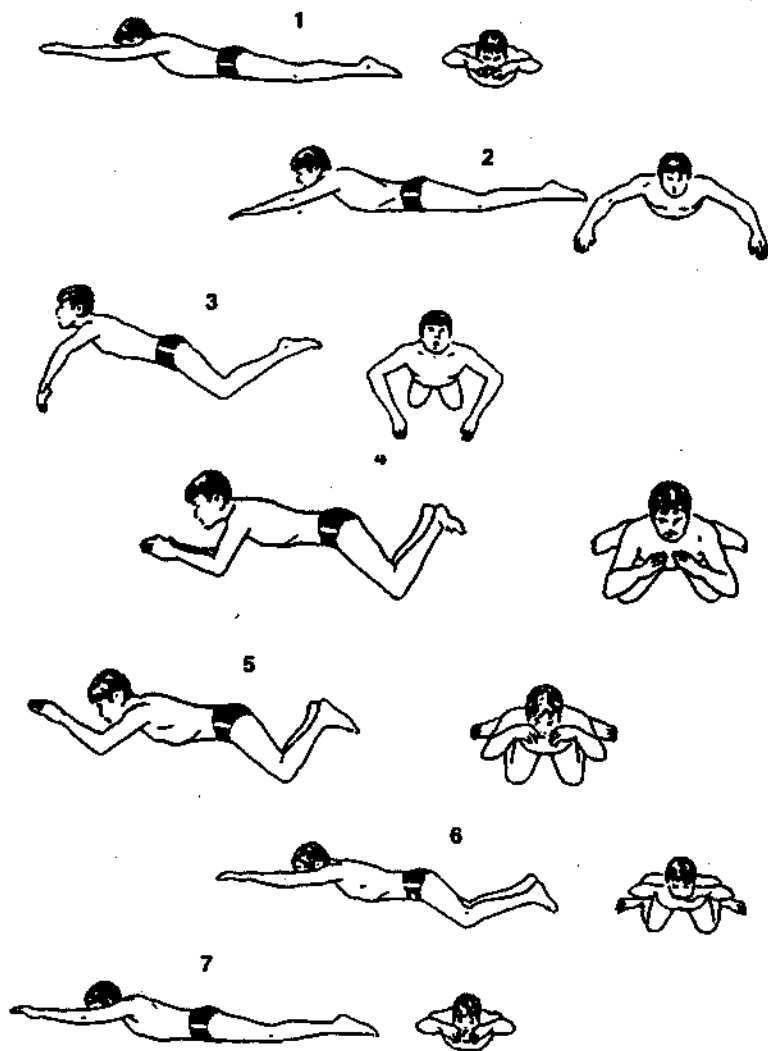
* Hai tay quạt 1/4 vòng tròn như mái chèo tạo lực đẩy, khi đó, đầu tự nhiên nhô lên, bạn phải lẹ làng hít không khí vào (2) (3).

* Cánh tay nhẹ nhàng thu vào dưới ngực, bàn tay nằm ngang trước mặt, đầu úp xuống nước, thở ra (4).

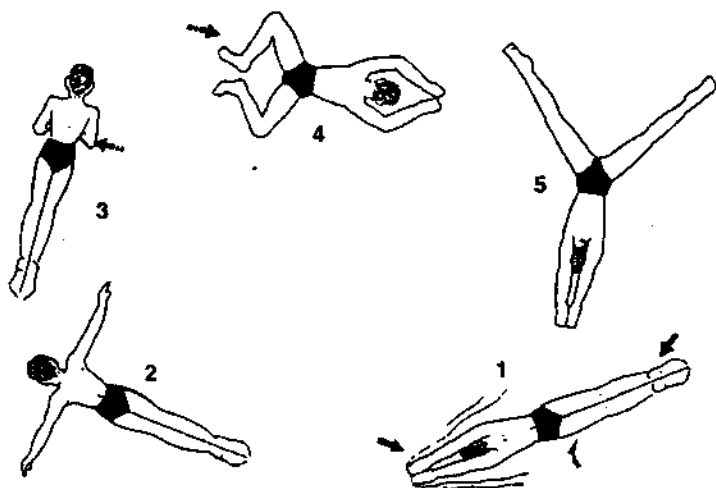
* Tay hơi duỗi thẳng. Chân thu lại thành hình thoi rồi đạp mạnh ra sau tạo thành lực đẩy (5) (6).

* Trở lại tư thế ban đầu (7).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

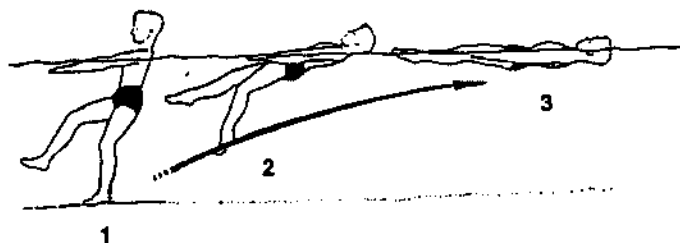


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

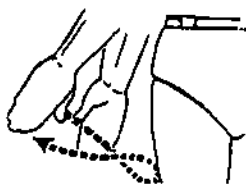
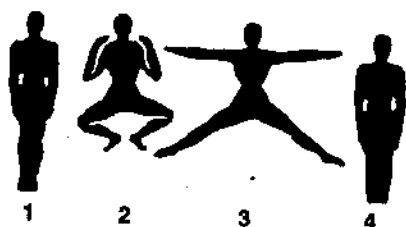


BƠI NGỬA

Cũng giống như cách bơi ếch, nhưng lần này các bạn nằm ngửa, lưng chìm trong nước. Đây là cách các bạn nghỉ ngơi trên mặt nước, trong khi vẫn lướt nhẹ tới.

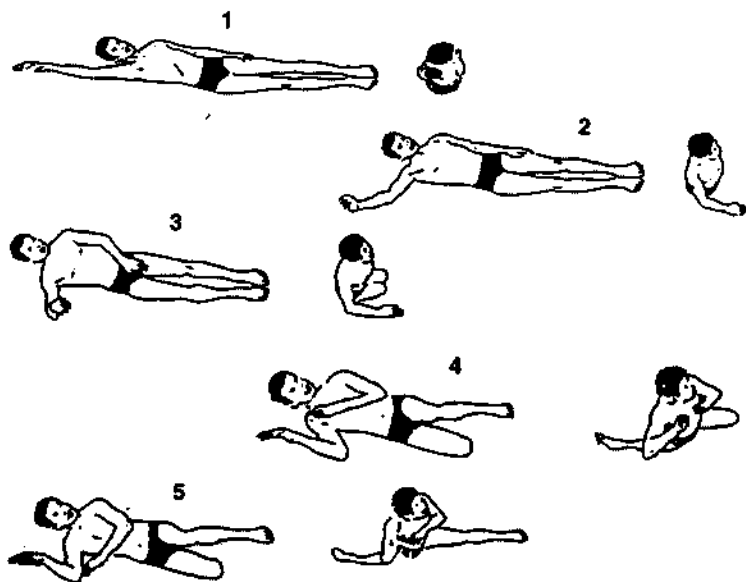


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

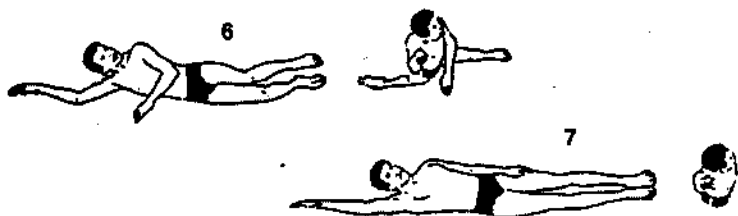


BƠI NGHIÊNG

Bơi nghiêng phụ thuộc vào sức đẩy tới của hai chân, tương tự như chúng ta đi hoặc chạy. Cũng giống như cách bơi trườn, đây là cách bơi rất tốt khi cần phải bơi đường dài.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



CÁC THAO TÁC KHÁC

Để có thể ứng phó hữu hiệu trong mọi tình huống, các bạn phải tập được các động tác như:

- .Bơi 1 tay và 2 chân.
- .Chỉ bơi 2 chân.
- .Bơi 1 chân và 2 tay.
- .Chỉ bơi 2 tay.
- .Bơi ngửa (ôm đồ trên ngực hay cầm tay đưa lên cao).
- .Bơi sấp (đầu đội hành lý không để ướt).



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Bơi đứng.

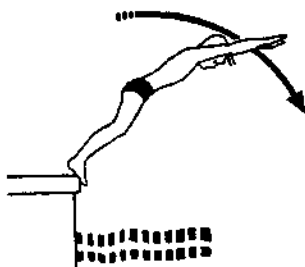
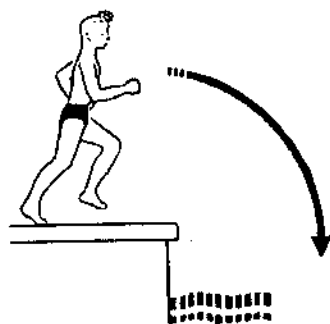
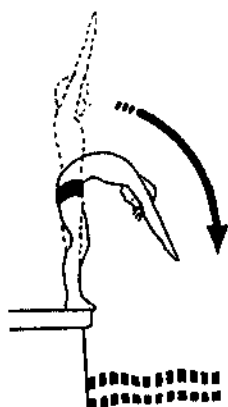
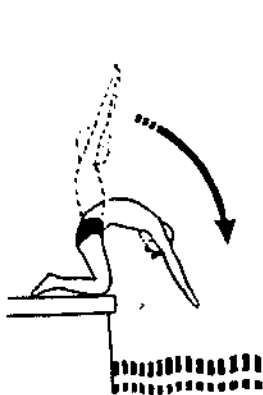
Vừa bơi vừa đẩy một cây tròn.

Xoay vòng tại chỗ.

Chuyển từ tư thế bơi này đến tư thế bơi khác.

Nín thở, lặn sâu trong nước càng lâu càng tốt. Mở mắt.

Tập các động tác phóng mình xuống nước.



BƠI LỢI MẶC QUẦN ÁO VÀ Cởi QUẦN ÁO

Rất cần thiết trong khi cứu nạn hoặc trong trường hợp té xuống nước bất thành linh.

Lộn túi quần ra để không bọc nước làm giảm tốc độ bơi.

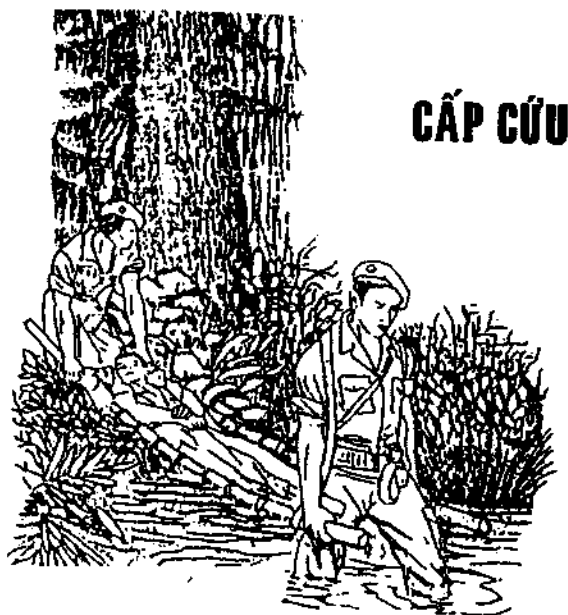
Lội nhẹ nhàng, các động tác làm chậm rãi.

Bơi sấp, bơi ngửa hay bơi đứng, là những cách bơi để dễ dàng cởi bỏ quần áo.

Cởi áo quần dưới nước

Để cởi bỏ quần áo ở trong nước một cách nhanh chóng mà không bị ướt nước và bơi vào bờ với đầy đủ trang phục, các bạn lần lượt thao tác như sau:

1. Cởi khuy áo, mở khóa dây nịt, vói tay xuống bàn chân.
2. Cởi giày ra kẹp giữa hai chân để hai tay được tự do.
3. Hít một hơi đầy rồi vừa để chìm xuống vừa thao tác.
 - a. Cởi áo ra cột ngang vai và cầm giày trong một tay.
 - b. Cởi quần áo cho tuột xuống chân, lột hẳn ra.
4. Trồi lên lấy hơi lại.
5. Xổ ra, cuộn tất cả thành một gói. Dùng dây nịt cột lên đầu (nếu bơi sấp) hoặc lên ngực (nếu bơi ngửa).



CẤP CỨU

KHÁI NIỆM

Cấp cứu là làm những công việc thích đáng, để giảm bớt cơn đau cho nạn nhân và không làm cho vết thương nặng thêm trong khi chờ đợi bác sĩ, cũng như giúp cho bác sĩ dễ dàng điều trị hơn. Đây là một chương trình huấn luyện quan trọng trong chương trình Đoàn viên, Hướng đạo sinh...

Mỗi Đoàn viên thanh niên cần được huấn luyện trở thành "cấp cứu viên" để giúp cho mình và cho xã hội.

Các bạn cần được huấn luyện đầy đủ để có bản lĩnh và lòng tự tin, vì sẽ có lúc các bạn đối diện với những nạn nhân thực thụ.

CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

BÍ QUYẾT CẤP CỨU

Nên nhớ: Chúng ta chỉ là “cấp cứu viên” chứ không phải là bác sĩ điều trị. Cho nên chúng ta chỉ làm những gì thật cần thiết mà thôi.

Sau đây là những “công đoạn” cấp cứu:

1. Để cho nạn nhân nằm thoải mái, đầu và mình bằng nhau cho đến khi biết tình trạng vết thương.

2. Phải tìm cho đủ các vết thương và phân loại: xuất huyết, ngừng thở, trúng độc, phỏng, gãy xương, sai khớp xương...

3. Cấp cứu ngay nếu ở trong tình trạng nguy kịch như ngừng thở, gãy xương, trúng độc, xuất huyết.

4. Giữ cho nạn nhân ấm và chống kích xúc (shock). Sau mỗi tai nạn thường kéo theo sự kích xúc, nhiều khi hậu quả của kích xúc còn trầm trọng hơn tai nạn.

5. Cho gọi bác sĩ hay xe cấp cứu ngay.

6. Giữ bình tĩnh và đừng vội dời nạn nhân nếu điều đó thật không cần thiết.

7. Không cho người bị thương uống nước hay chất lỏng nào khác nhất là khi nạn nhân có những vết thương bị xuất huyết.

8. Đừng cho người xem đứng xúm xít gần chung quanh nạn nhân.

9. Làm cho nạn nhân được tiện nghi, vui vẻ, an ủi động viên tinh thần của nạn nhân.

10. Đừng để nạn nhân thấy hay mô tả vết thương cho họ nghe.

Hãy nhớ: Nếu nạn nhân bất tỉnh sau một tai nạn dữ dội, thường thì bị chấn thương sọ não, phải rất cẩn thận.

SƠ CẤP CỨU

VẾT THƯƠNG

Đứng trước một vết thương ta làm gì?

Không đắp vật lạ như thuốc lá, bột ngọt, lá cây... lên vết thương để cầm máu.

Tất cả vết thương đều bị nhiễm trùng: vi trùng xâm nhập vào vết thương và sinh sản rất nhanh, có thể gây ra những hậu quả tai hại; nên vết thương phải được săn sóc càng sớm tốt.

Hành động của người cấp cứu tùy thuộc vào vết thương nặng hay nhẹ.

I. Vết thương nhẹ

Vết thương nhẹ là những vết thương bị cắt hay trầy trụa lột da ngoài.

Cách săn sóc vết thương nhẹ:

- Chuẩn bị vật dụng.
- Giải quyết vô trùng bàn tay, dụng cụ.
- Săn sóc vết thương.
- Phòng ngừa phong đòn gánh.

1. Vật dụng cần thiết

- Gạc.
- Bông gòn thấm nước và không thấm nước.
- Kéo, kẹp.
- Thuốc sát trùng để rửa vết thương: xà phòng nước, dung dịch Dakin, nước Oxy già.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Cồn 90° (chỉ để khử trùng dụng cụ).

- Băng keo, băng vải, kim băng.

2. Giải quyết vô trùng hai tay và dụng cụ

- Rửa tay bằng xà phòng, xoa hai tay với cồn 90° và để khô.

Dụng cụ: Đốt nóng, nấu sôi hay nhúng vào cồn.

3. Săn sóc vết thương

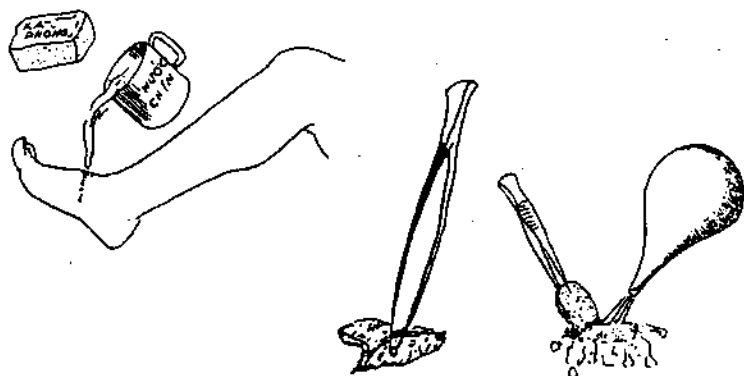
- Rửa vết thương từ trong ra ngoài và chung quanh vết thương bằng xà phòng, nước, hay thuốc sát trùng.

- Cạo, cắt tóc hay lông cho sạch.

- Lấy ngoại vật thấy rõ và không nguy hiểm ra.

- Cắt bỏ da lòng thòng bằng kéo đầu tròn. Mặt vết thương phải phẳng sạch.

- Nếu vết thương có chảy máu, đắp gạc có tẩm nước Oxy già (eau oxygénée)



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Dùng bao giờ đắp phân súc vật hay phân người hoặc bùn lên vết thương. Những thứ này gây ra những nhiễm trùng nguy hiểm, như uốn ván.
- ♦ Dùng bao giờ bôi cồn, rượu cồn I-ốt, hoặc Mê-thi-ô-lat trực tiếp lên vết thương; làm như thế sẽ chỉ làm tổn thương cơ (bấp thịt) và làm lâu khỏi.
- ♦ Hãy dùng xà phòng và nước.

- Khi vết thương đã sạch và khô, bôi thuốc sát trùng. Tránh dùng những loại thuốc có thể gây phản ứng nguy hiểm như Teinture d'iode (hư da và ăn da), Sulfamide (gây phản ứng ở da). Pommade và trụ sinh chỉ được dùng khi có sự chỉ dẫn của y, bác sĩ. Ether nguy hiểm vì rất nhạy lửa.

- Băng vết thương bằng cách đắp gạc rồi dùng băng keo dán lại hoặc dùng băng vải băng lại.

4. Ngừa phong đòn gánh

Vết thương bẩn có thể gây bệnh phong đòn gánh, nhất là vết thương bị bầm dập, và lở loét nhiều. Ngừa phong đòn gánh gồm có: rửa vết thương, sát trùng bằng nước Oxy già, chích huyết thanh chống uốn ván (sérum antitétanique).

II. Vết thương nặng

Vết thương nặng là những vết thương:

- Rộng lớn, cần phải được khâu vá.
- Sâu, xuyên khỏi lớp da vào trong thịt.
- Bị nhiễm trùng: đất cát, mảnh kim loại...
- Bầm dập, gãy xương, chảy máu.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Ở nơi nguy hiểm như mặt, xoang, ngực, bụng.

Đứng trước một nạn nhân nặng, người cấp cứu phải:

- Băng bó vết thương gọn gàng, sạch sẽ, ngăn chảy máu động mạch trầm trọng, hay cố định xương gãy.

- Đưa ngay nạn nhân vào bệnh viện gần nhất, không được chần chừ vì nạn nhân có thể chết vì bị choáng hay nhiễm trùng.

III. Những vết thương đặc biệt

1. Vết thương ít chảy máu

Dùng vải sạch băng kín vết thương.

2. Vết thương chảy máu nhiều

- Dùng ngón tay hoặc cả bàn tay đè chặt vào vết thương để chặn máu chảy.

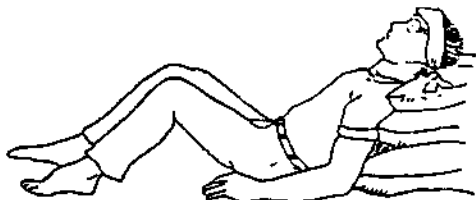
- Băng ép chặt lại.

3. Vết thương thủng ngực

- Bít chặt nơi thủng bằng khăn, vải sạch.

- Băng lại.

- Phải đặt nạn nhân nửa nằm nửa ngồi để dễ thở (tư thế Fowler).



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

4. Vết thương lòi ruột

- Không nhét ruột trở vào bụng.
- Dùng chén, tô hoặc khăn vải sạch che ruột lại.



PHƯƠNG PHÁP CẮM MÁU TẠM THỜI

Khi chảy máu thì phải tìm cách cầm lại trong một thời gian ngắn. Máu chảy càng nhiều và nhanh thì càng nguy hiểm, có thể gây tử vong.

Có hai loại chảy máu:

- Chảy máu bên trong.
- Chảy máu ra ngoài.

I. CHẢY MÁU RA NGOÀI

- Trường hợp đứt động mạch quan trọng ở cánh tay, đùi, cổ: thì từ vết thương, máu đỏ tươi chảy ra từng tia lớn, theo nhịp tim. Phải thật khẩn cấp ấn chặn động mạch này bằng tay và nếu có thể, thì đặt ga rô.

- Trường hợp đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao quản: Nếu đứt tĩnh mạch, máu chảy tràn ra. Đứt động mạch nhỏ, máu

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

chảy từng tia nhỏ. Trong những trường hợp này, ta chỉ cần băng ép là đủ.

Cấp cứu khi nạn nhân bị đứt động mạch lớn:

Tai nạn làm đứt động mạch lớn hiếm có, nhưng rất nguy hiểm. Nguyên nhân có thể do tai nạn giao thông, lao động hay vũ khí, như:

- Vết thương do dao hay đạn.

- Tay hay chân bị đứt lìa.

Mạng sống của nạn nhân tùy thuộc vào sự nhanh nhẹn và hành động chính xác của người làm công tác cấp cứu.

1. Ấn chặn bằng tay

Phải lập tức đè ép động mạch phía trên vết thương, giữa vết thương và tim.

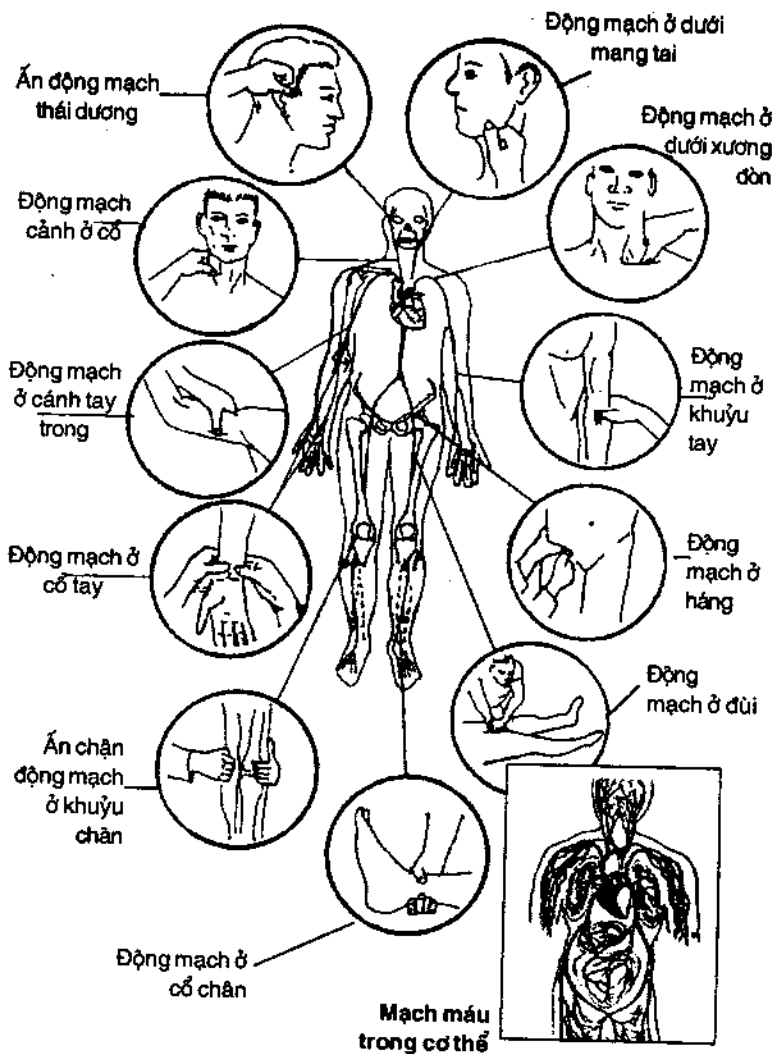
a. Cách ấn tay vào động mạch cổ:

Động mạch cổ chạy ở dọc hai bên khí quản. Có thể ấn chặn động mạch cổ mà vẫn không đè ép khí quản, không cản trở sự hô hấp, bằng cách dùng ngón cái tay phải (nếu vết thương ở bên trái) hay ngón cái tay trái (nếu vết thương bên phải) ấn từ trước ra sau, phía ngoài khí quản. Các ngón tay khác tựa sau cổ.

Như vậy động mạch bị nén vào xương cổ và chắc chắn làm ngưng chảy máu nếu vết thương làm đứt động mạch cổ.

Động mạch cổ chia ra nhiều động mạch nhỏ đưa đến mặt và đầu. Những vết thương ở mặt hay da đầu có thể chảy máu nhiều, nhưng lượng máu mất không quan trọng và chỉ cần băng ép là có thể cầm máu. Trước khi băng, lấy ngón tay ấn vào vết thương máu sẽ ngưng chảy.

CÁC ĐIỂM ẤN CHẶN ĐỘNG MẠCH



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

b. Cách ấn động mạch dưới xương đòn:

Động mạch này đi từ lồng ngực ra, giữa xương sườn thứ nhất và xương đòn gánh.

Dùng ngón cái tay trái, nếu vết thương bên phải (và ngược lại), ấn từ trên xuống chỗ trũng phía sau xương đòn và cổ. Các ngón tay kia tựa phía sau. Như thế có thể làm ngưng chảy máu vết thương ở nách hay cánh tay bị đứt lìa.

c. Cách ấn từng đoạn của động mạch tay:

- Ở nách, dùng 2 ngón tay cái ấn vào, những ngón kia tựa ở vai.

- Ở cánh tay, dùng ngón tay cái ấn phía trong tay, sau cơ hai đầu.

- Ở khuỷu tay, ấn phía trong gân cơ hai đầu.

Trong hai trường hợp sau, ta dùng ngón cái tay phải, nếu vết thương ở cánh tay phải và ngược lại, các ngón khác tựa phía bên ngoài cánh tay hay khuỷu tay.

Nếu không dùng ngón cái được, ta có thể dùng những ngón khác, còn ngón cái tựa phía ngoài.

d. Cách ấn động mạch chân:

Động mạch chân đi từ xương chậu tới háng, nằm sát dưới da, nhịp đập của nó có thể nhìn thấy được ở người gầy.

Từ giữa háng, động mạch chạy dài xuống theo mặt trong của đùi và ra phía sau đầu gối. Có thể ấn động mạch chân bằng cách:

- Ở háng, ở đùi dùng nắm tay đè xuống, cánh tay thẳng đứng.

- Ở phía sau đầu gối (khoeo chân) dùng ngón cái, những ngón

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

tay khác tựa phía trước đầu gối. Nạn nhân nằm sấp.

Khi làm những động tác này, đặt nạn nhân nằm dài, đầu thấp.

Nếu ta hành động đúng, máu sẽ ngừng chảy.

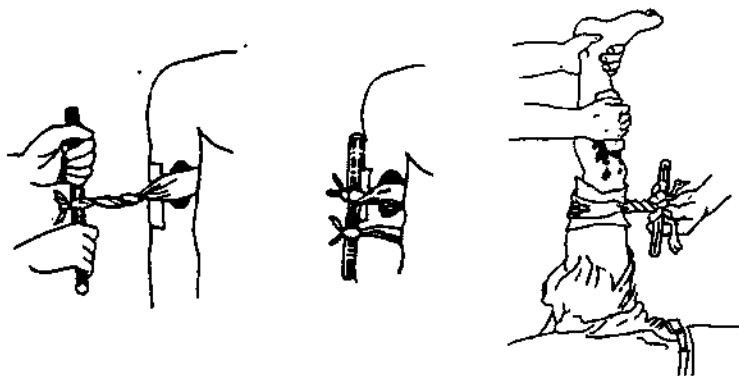
2. Đặt garô

Là những phương pháp cầm máu hữu hiệu nhưng rất nguy hiểm, cần theo dõi một cách cẩn thận khi áp dụng.

Kỹ thuật tốt nhất là ga rô cà vạt. Lấy một sợi dây chắc, không đàn hồi (cà vạt, vải, khăn quàng) gấp đôi quấn vòng tay hay chân, cho hai mối vào vòng, siết ngược chiều nhau và nối lại. Nếu sợi dây quá ngắn, chỉ cho một mối vào vòng.

Có thể đặt ga rô với một sợi dây có tính đàn hồi (ống cao su): căng thẳng dây ra, quấn hai vòng trong khi siết lại quanh cánh tay và thắt lại.

Ga rô phải được siết lại cho đến khi ngưng chảy máu. Nên nhớ là luôn luôn đặt ga rô phía trên vết thương (giữa vết thương và tim), cách vết thương 1 - 1,5 cm.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trước khi xoay đoạn cây để siết khăn quàng (hay cà vạt) ta nên dìm ở giữa điểm muốn nén và khăn quàng một vật hơi cứng (viên sỏi bọc vải, khăn tay cuộn). Mục đích là để cho vật cứng đó đè chặt vào mạch máu khiến máu không lưu thông xuống vết thương được.

- **Gắn băng** ghi rõ tên nạn nhân, giờ và phút đặt ga rô trên áo nạn nhân.

- **Tải thương ưu tiên.** Ga rô đặt lâu có thể làm hoại tử phần dưới chi bị thương. Hơn nữa tình trạng choáng vì xuất huyết rất nguy hiểm, cần phải truyền máu cho nạn nhân, nếu không có máu thì truyền huyết thanh, Vì vậy phải khẩn cấp chở đến bệnh viện, và cần có người luôn luôn theo dõi nạn nhân trong khi vận chuyển.



Đặt ga rô, băng bó vết thương, nâng tay



Đầu thấp, đắp mền, gắn băng

Cần biết

- Trong nhiều trường hợp không cần đặt ga rô, vì vô ích. Ga rô rất nguy hiểm, chỉ nên dùng khi một động mạch lớn bị đứt mà thôi.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Đôi khi một động mạch bị đứt mà không chảy máu. Nhưng sau đó miệng vết thương sẽ mở, nạn nhân có thể bị chết vì mất máu. Do đó phải đặt ga rô nếu tay hay chân bị đứt hẳn, dù không chảy máu.

- Nếu tay chân bị dập nát nhưng chưa đứt hẳn mà không thấy máu cũng phải đặt ga rô, nhưng không siết lại. Theo dõi cẩn thận khi chuyên chở, nếu thấy máu chảy thì siết ga rô lại ngay.

- Trường hợp không đặt ga rô được, khi vết thương ở cổ, nách, háng. Ta phải ấn chặn động mạch bằng tay và giữ nguyên cho đến khi tới bệnh viện.

- Người cấp cứu không được tháo ga rô đã đặt nếu không chuẩn bị trước, vì việc này nguy hiểm và làm chết nạn nhân.

- Có thể nói ga rô trong trường hợp vận chuyển xa. Phải có hướng dẫn riêng khi làm việc này.

- Trong trường hợp nghi ngờ một mạch máu đứt, luôn luôn bắt đầu bằng băng ép và chỉ làm ga rô khi máu vẫn tiếp tục chảy nhiều.

Cấp cứu khi đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao mạch:

Khi tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao mạch bị đứt, chỉ cần băng ép là đủ cầm máu. Nếu ở tay chân, làm sao khi băng bàn tay và bàn chân không bị tím hay lạnh, mạch vẫn đập dưới chỗ băng.

Chi bị thương phải được gác lên cao. Việc chuyên chở không khẩn cấp lắm so với nạn nhân có đặt ga rô.

BẢNG TÓM TẮT NƠI ẮN CHẶN ĐỘNG MẠCH

(Trường hợp chảy máu động mạch trầm trọng)

	Ở đâu?	Cách nào	Tại sao?	Ga rô
CHI TRÊN	Sau xương đòn gánh	Với ngón cái (tay trái nếu vết thương bên phải và ngược lại)	Vết thương ở vai đứt lìa cánh tay	Không đặt được
	Ở nách	Với hai ngón cái	Vết thương ở cánh tay gần nách	Không đặt được
	Cánh tay	Với ngón cái (tay phải nếu vết thương ở cánh tay bên phải và ngược lại)	Vết thương ở cánh tay, đứt cánh tay	Đặt được
	Khuỷu tay	Với ngón cái	Vết thương ở cẳng tay	Đôi khi đặt được
CHI DƯỚI	Háng	Với nắm tay, cánh tay thẳng	Vết thương gần háng, ở đùi	Đặt được
	Ở đùi	Với nắm tay, cánh tay thẳng	Vết thương ở đùi, đứt đùi	Đặt được
	Sau đầu gối	Với ngón cái	Vết thương ở dưới đầu gối, ở bắp chân	Đặt được
CỔ		Với ngón cái (tay trái nếu vết thương bên phải và ngược lại)	Vết thương ở cổ	Cắm

II. CHẢY MÁU BÊN TRONG

Khi máu chảy bên trong, không thể nhìn thấy máu chảy. Cần phải đưa đi bệnh viện ngay. Thông thường chỉ có giải phẫu mới cầm máu được.

1. Nguyên nhân gây chảy máu bên trong

♦ Ở ngực và bụng:

- Vỉ va chạm mạnh ở ngực, ở bụng có thể làm rách phổi và màng phổi, vỡ gan, vỡ lá lách.

- Vỉ mảnh đạn, vết thương nhỏ, nhưng sâu. Máu chảy nhiều bên trong.

♦ Ở sọ: Có thể do đứt mạch máu não hoặc bị va chạm mạnh vào đầu.

♦ **Tứ chi bị gãy hay bị kẹp:** Một đầu xương gãy có thể làm rách động mạch. Trong trường hợp này, chỗ bị chảy máu sưng lên, lạnh và tím. Đôi khi tay chân bị kẹp, xương không gãy nhưng động mạch có thể bị vỡ, gây ra chảy máu trong. Nạn nhân thường bị choáng.

2. Cách nhận biết nạn nhân bị chảy máu trong

Nạn nhân bị choáng nặng, da xanh mét, lạnh, đôi khi bất tỉnh, mạch đập rất yếu và nhanh. Trong mọi trường hợp không nên kích thích tim bằng cà phê, rượu hay thuốc trợ tim, vì như thế làm chảy máu nhiều hơn.

3. Cấp cứu khi gặp chảy máu trong

Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu thấp, phủ mền và chuyển đến bệnh viện.

4. **Vết bầm và bầm máu:** Thường xuất hiện những chỗ bị đập do máu tụ dưới da. Vết bầm tím không quan trọng bằng bầm máu, có thể là dấu hiệu của gãy xương, thường hiện ra ít lâu sau tai nạn. Săn sóc bằng cách dùng băng thấm nước lạnh áp vào chỗ bầm và chuyển đến bệnh viện, nếu xét thấy cần thiết.

BĂNG BÓ

I. MỤC ĐÍCH

Băng bó có mục đích:

1. Che chở vết thương: Giữ sạch vết thương và tránh dụng cụ đâm gây đau đớn cho nạn nhân.
2. Cầm máu: Trong nhiều trường hợp cấp cứu, băng có tác dụng cầm máu.
3. Giữ êm chỗ bị thương: trường hợp gãy xương.

II. VÀI ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Thường thường, trong công tác cấp cứu thì chỉ cần băng bó vết thương, rồi đưa đến bệnh viện săn sóc, điều trị; không nên bôi thuốc vào vết thương.
2. Với những vết thương nhẹ, cần thận sát trùng rồi mới băng lại.
3. Trước khi băng, phải đắp gạc vô trùng lên vết thương. Không nên đắp bông gòn trực tiếp lên vết thương, vì bông sẽ dính vào vết thương, khó lấy ra hết. Không bôi cồn I-ốt vào vết thương vì làm bỏng da và bấp thết.
4. Kỹ thuật băng bó tùy thuộc vào phần cơ thể bị thương với

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

yêu cầu: Kín (phải bao bọc kín vết thương), gọn và chắc (không quá chặt khiến cho máu không lưu thông được và không sút sổ khi cử động).

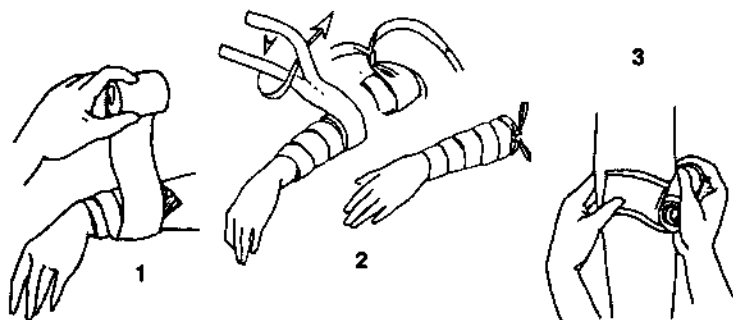
III. CÁC LOẠI BĂNG

Người cấp cứu phải biết vài loại băng thông thường để khi cần thiết có thể cấp cứu được với những phương tiện tìm được tại chỗ như:

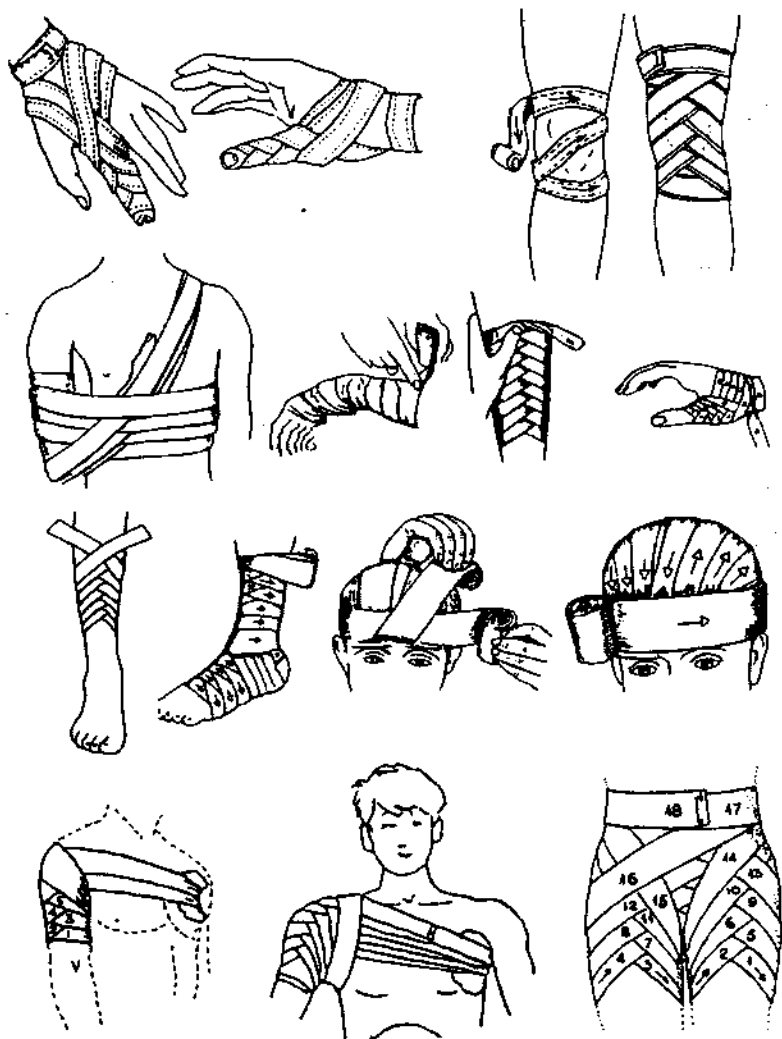
- Băng cuộn
- Băng tam giác
- Băng cà vạt
- Băng đuôi
- Băng keo

Băng cuộn

Đại cương: Băng cuộn là loại thông dụng nhất. Băng cuộn có nhiều thứ: băng vải thưa, vải thường, vải thun và nhiều kích thước khác nhau tùy theo phần cơ thể được băng.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



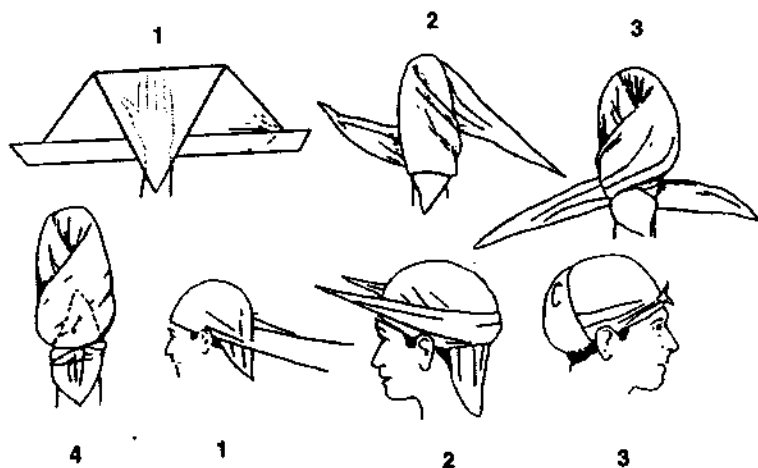
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

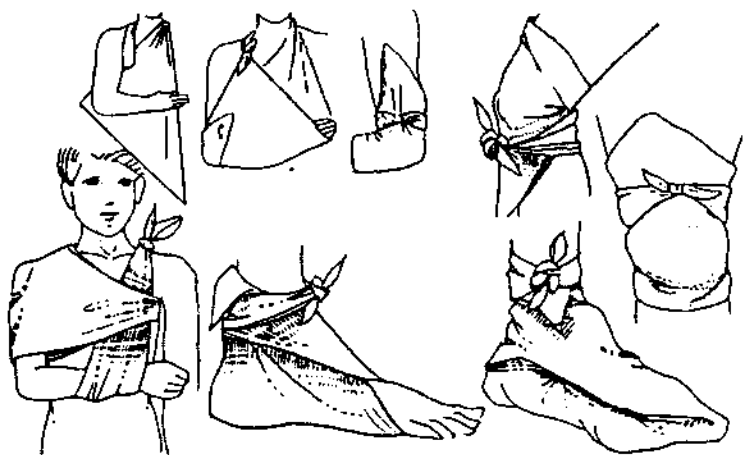
Khóa băng: Sau khi băng kín vết thương, khóa băng bằng cách:

- Quấn 2 vòng chết.
- Dùng kim tây, băng keo v.v... để giữ đầu băng hoặc xé đầu băng và cột lại bằng nút dẹt.

Băng tam giác

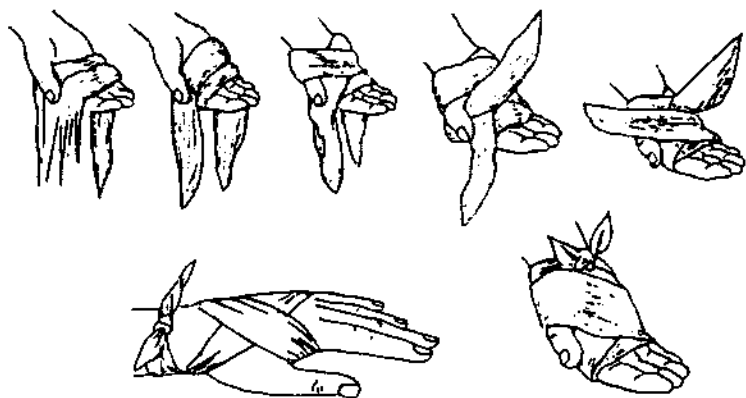
Đại cương: Băng tam giác là loại băng vải hình tam giác vuông cân, thường mỗi cạnh góc vuông khoảng 80 phân đến 90 phân. Băng tam giác rất dễ tìm. Như khăn quàng, khăn vuông xếp lại. Dùng để treo tay, cố định xương gãy, hoặc xếp thành băng cà vạt.

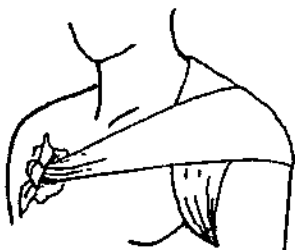
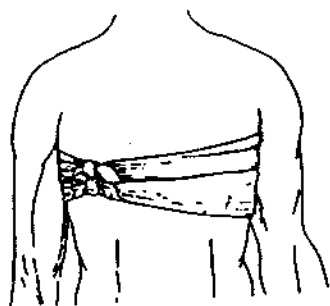
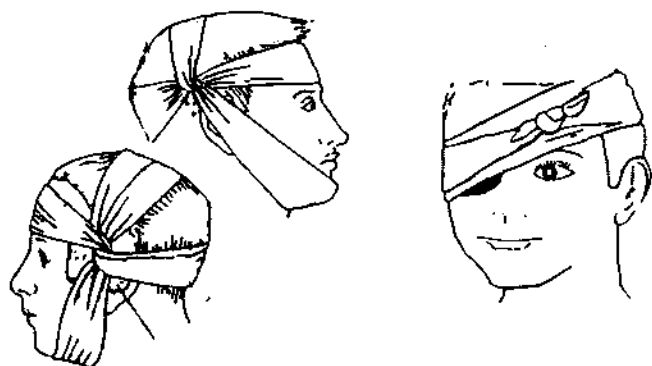
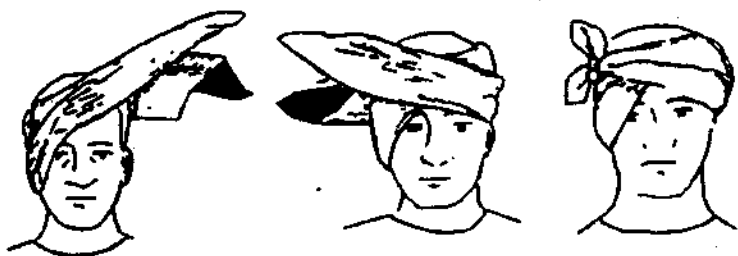




Băng cà vạt

Đại cương: Băng cà vạt là một miếng băng vải hình chữ nhật. Băng tam giác cũng có thể xếp thành băng cà vạt được.





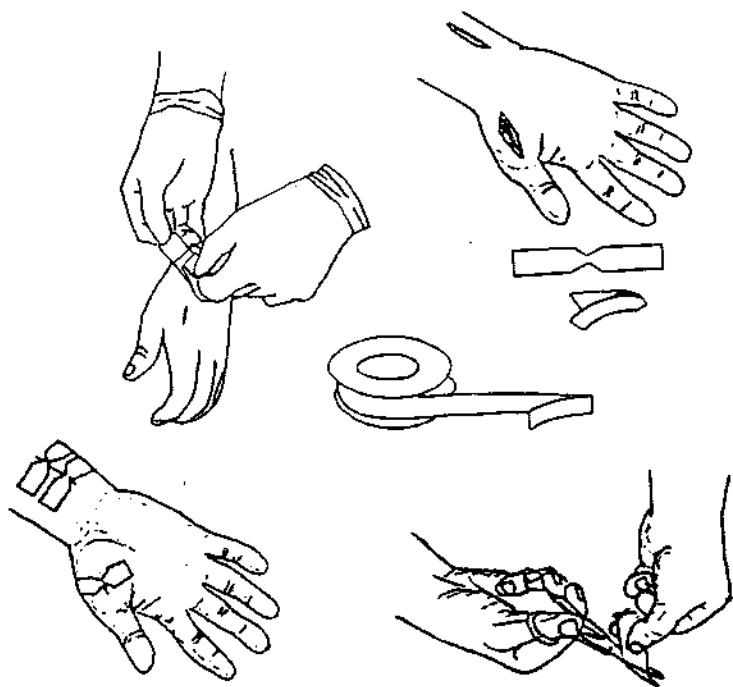
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Băng keo và băng dán cá nhân

Trường hợp có những vết thương nhỏ hay bị trầy xước ngoài da... các bạn có thể dùng băng dán cá nhân để dán lên, rất tiện lợi.

Nếu là một vết rách sâu, chúng ta có thể đóng lại bằng băng băng keo cắt hình cánh bướm như dưới đây.

Trước khi đóng vết rách lại, rửa thật kỹ với xà phòng và nước. Phải chắc chắn tuyệt đối là không có chất bẩn gì còn sót lại ở trong vết rách cả.



GÃY XƯƠNG

Có 4 trường hợp có thể xảy ra: Gãy xương rõ rệt (gãy xương kín), nghi ngờ gãy xương, gãy xương hở và bể xương.

1. *Trường hợp gãy xương rõ rệt:* Nạn nhân đau dữ dội, nhiều khi nghe tiếng gãy. Tay chân bị gãy không cử động được. Có sự biến dạng không rõ ràng, xương gãy làm thành một góc hay rút ngắn lại.



Xương gãy rõ rệt

2. *Trường hợp nghi ngờ gãy xương:* Nạn nhân cảm thấy đau đốn ở một điểm rõ rệt khi ấn tay vào.

Trường hợp này, không nên xê dịch, hoặc co nhấc tay chân nạn nhân. Đối với tay: Cởi áo ra. Đối với chân: Tháo đường chỉ hay cắt ống quần.

Nếu việc làm này gặp khó khăn hay làm đau đốn nạn nhân thì không cởi quần áo.

Trong trường hợp nghi ngờ, luôn luôn phải coi vết thương trầm trọng hơn ta tưởng, tốt hơn nên cố định phần bị thương nghi ngờ có gãy xương và chuyển đến một cơ sở y tế có phương tiện chẩn đoán.

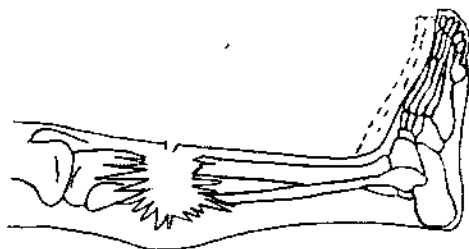
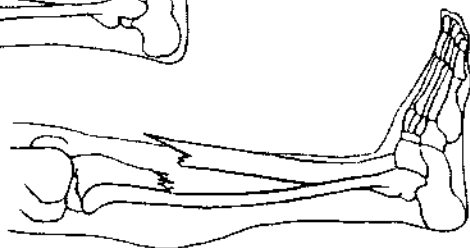
3. Trường hợp gãy xương hở:

Trường hợp gãy xương mà ta nhận ra liền. Đó là khi đầu xương đâm qua làn da ra ngoài. Như vậy, ngoài vấn đề gãy xương còn có thêm một vết thương chảy máu nữa.



Gãy xương kín

Gãy xương hở



Bể xương

4. Trường hợp bể xương:

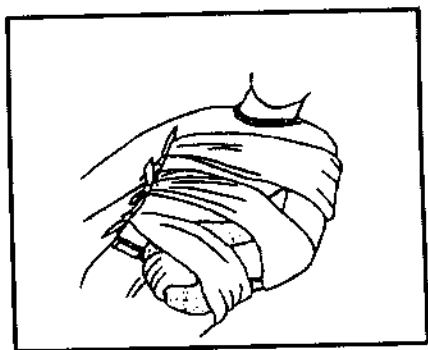
Nếu bị một vật nặng rơi trúng hoặc cán ngang qua, bị đạn bắn... có thể bị bể xương. Trong trường hợp này, chỗ gãy có thể bị rách nát, chi có thể dài hơn bình thường. Đây là trường hợp gãy xương nghiêm trọng nhất, phải rất cẩn thận.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trong trường hợp gãy xương, điều quan trọng nhất là ta phải "Làm bất động tức khắc thân thể có xương bị gãy" để nạn nhân khỏi chịu sự va chạm mạnh khiến vết thương đau đớn và nguy kịch thêm. Trong khi chờ đợi bác sĩ hoặc xe cứu thương, bạn cố tạo cho nạn nhân được thư giãn, và xê dịch nạn nhân ít chừng nào càng tốt chừng ấy. Lúc nâng đỡ vết gãy phải nương nhẹ nơi vùng kề cận.

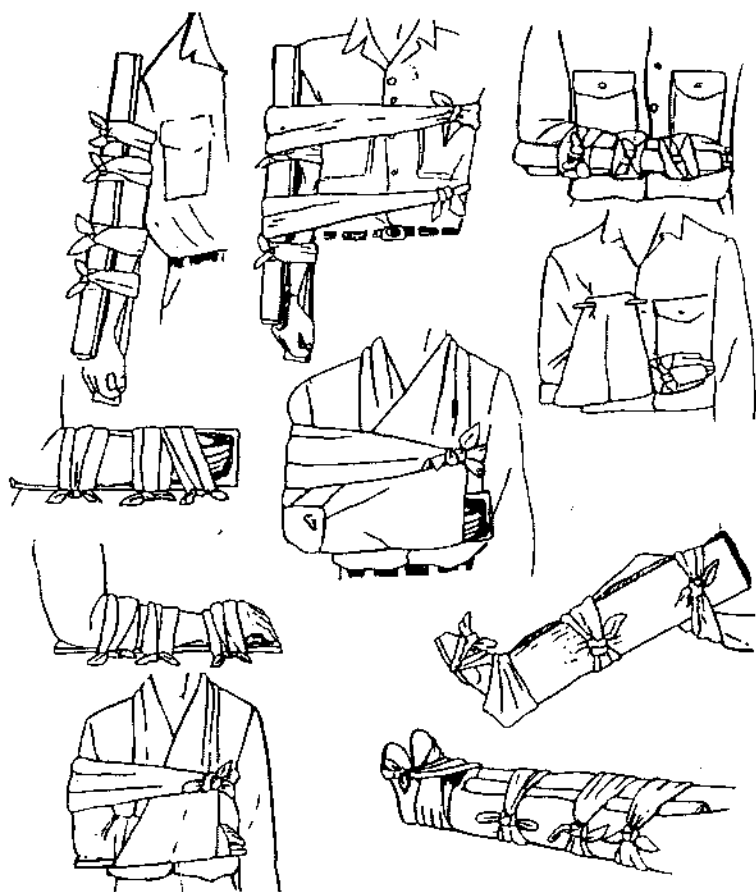
Làm thế nào để bất động chỗ gãy xương?

Dùng những dụng cụ có thể làm nẹp như: mảnh ván, khúc cành cây, miếng bìa cứng v.v... Trong trường hợp không có, ta có thể dùng ngay sách vở, chăn mền, gối, áo quần... chèn vào rồi bó chặt lại. Nếu bị gãy tay, thì dùng vải hay băng bó sát vào người.



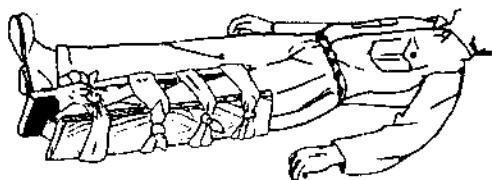
Trước khi nẹp để làm bất động nơi có vết thương hãy đệm chung quanh phần cơ thể có vết thương bằng những vật như bông gòn, khăn tay, vải rơm v.v...Làm như vậy để nẹp cứng của ta không làm nạn nhân đau đớn.

1. Gãy xương ống chân, ống tay: Ta kéo tạm cho thẳng rồi dùng 2 nẹp cứng nẹp hai bên chỗ gãy theo chiều dài, sau đó dùng dây, khăn quàng hay băng cột lại để cố định chỗ gãy. Treo tay gãy bằng băng tam giác hay khăn quàng.

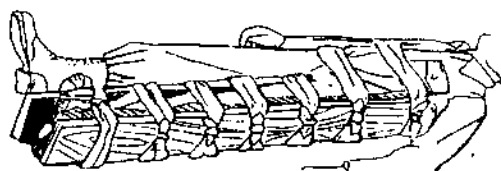


Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

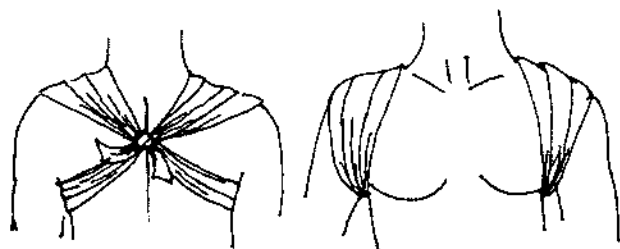
2. Gãy xương ở đùi: Ta lấy 2 khúc cây hay 2 mảnh ván dài, ép sát hai bên chân suốt từ gót đến háng, rồi dùng dây, khăn hay băng cột bó lại.



Nếu gãy phần trên của đùi, đòi hỏi ta một sự quan tâm đặc biệt. Tốt nhất là bó nẹp toàn thân như thế này.



3. Gãy xương đòn gánh: Nếu thấy hai vai bị sụp xuống và không thể tự nhấc lên cao được, thì ta phải nghi bị gãy xương đòn gánh. Trong trường hợp này, ta treo cánh tay bằng băng.

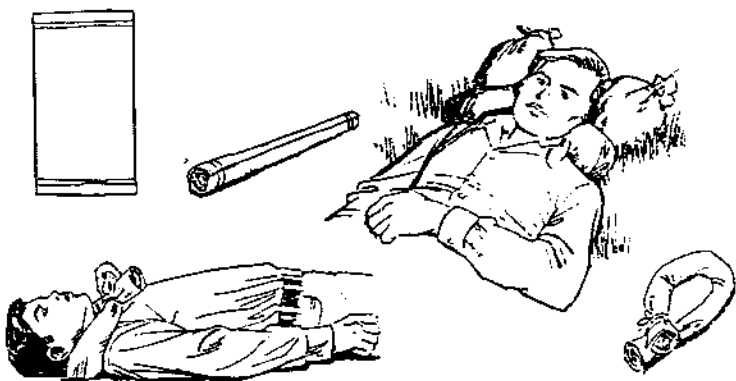


Trường hợp đặc biệt

Nếu gặp một nạn nhân bị ngã mà họ nằm bất động, hoặc kêu đau ở cổ và lưng. Ta thử bảo họ cử động tay chân, nếu họ mất cảm giác, ta nên nghi ngờ bị gãy cột sống.

Gặp trường hợp này, ta không nên xốc họ ngồi dậy, vì có thể họ bị chấn thương tủy sống và biến chứng của nó có thể làm cho nạn nhân bị bại liệt suốt đời.

Ta chỉ có thể băng đệm đầu và ủ ấm cho họ mà thôi. Phải đi mời bác sĩ lập tức.



XỬ TRÍ KHI GẶP CHÁY NHÀ

Khi gặp một đám cháy nhà, chúng ta hãy bình tĩnh làm như sau:

Hô to “Cháy! Cháy! để báo động cho người trong nhà và cư dân gần đó biết (thổi còi).

Gọi điện thoại hay chạy đi báo (nếu cần) cho Sở Cứu Hỏa, Cảnh sát (khi báo nhớ nói rõ chi tiết, địa điểm, số nhà, đường phố, con đường gần nhất để đến đó).

Trong lúc chờ đợi, phải tìm mọi cách để chặn ngọn lửa, cố gắng cứu mọi người và súc vật ra khỏi đám cháy (không dùng nước để chữa cháy các loại xăng dầu).

Bố trí người ra đón lính cứu hỏa.

Dọn dẹp đồ vật choáng lối đi của nhân viên cứu hỏa hay vòi rồng.

Giúp lính cứu hỏa bằng cách giữ trật tự, ngăn cản những kẻ hiếu kỳ và hôi của.

Lưu ý: Khi xông vào nhà đang cháy ta phải bịt mũi và miệng bằng khăn ướt. Làm ướt ẩm quần áo của mình. Đi nép sát tường (để phòng trần sập) hoặc bò càng sát sàn nhà càng hay để tránh khói và hơi nóng.

Trong trường hợp có người bị thương hay bất tỉnh, hãy chuyển họ ra khỏi đám cháy bằng phương pháp nào thuận tiện nhất.

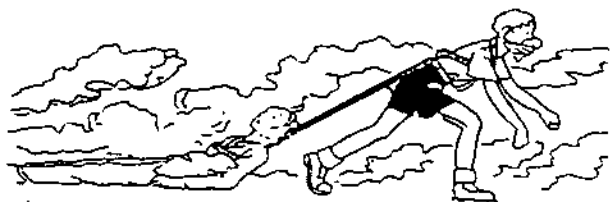
Khi quần áo nạn nhân bị cháy, hãy lăn họ trên đất. Dùng mền hoặc thảm trải nhà quần họ lại để làm tắt ngọn lửa. Có thể dùng bao bố, áo vét v.v... phủ ngay lên người nạn nhân để dập tắt ngọn lửa. tất cả những công việc trên đều nhằm mục đích chặn

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

không cho không khí giúp lửa cháy.

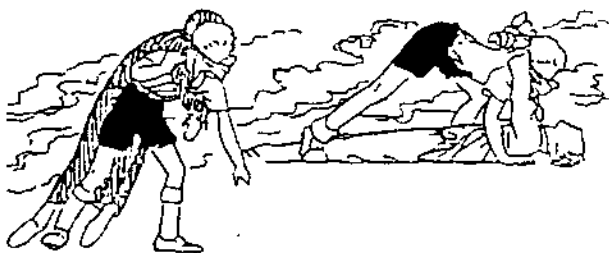
Nếu gặp người đang bị ngất vì khói muốn di chuyển ra khỏi căn nhà cháy ta có thể dùng những phương pháp dưới đây:

Dùng nút ghế đơn: Làm 2 nút ghế đơn ở 2 đầu một sợi dây. Một nút quàng qua mình, một qua nạn nhân (xem hình): (để ý mấy chỗ dây chịu). Đi khom lưng hay là bò kéo nạn nhân ra. Làm nút ghế vừa đủ rộng để đỡ đầu nạn nhân theo sợi dây.



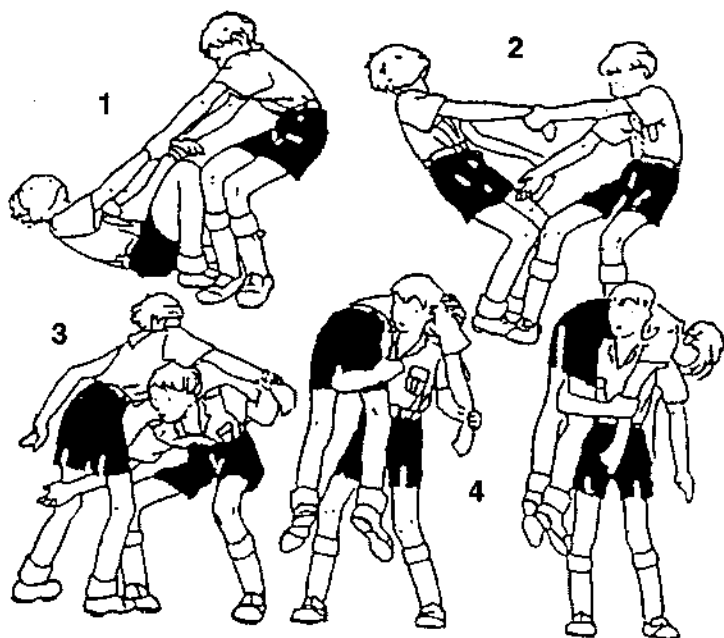
Bò và kéo nạn nhân: Đặt nạn nhân nằm ngửa. Cột hai tay nạn nhân bằng khăn quàng ở chỗ cườm tay, choàng vòng tay nạn nhân qua cổ của ta rồi vừa bò vừa kéo nạn nhân đi.

Vác địu: Cũng cột tay nạn nhân lại như trên. Ta chui đầu và một tay qua vòng tay nạn nhân. Dùng vai chịu sức nặng của nạn nhân và “vác địu” chạy ra ngoài.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Phương pháp của người chữa lửa: Nếu nạn nhân nhẹ bạn có thể vác lên vai bằng cách dùng “phương pháp người chữa lửa” như ở hình vẽ dưới, nghĩa là bạn vác hẳn thân người đó lên vai.



Một điều quan trọng nhất và thường gặp là: *Đừng bao giờ bạn dùng nước để tạt vào những đám cháy do xăng, dầu hỏa gây nên.* Hãy dập tắt bằng cách đổ cát hoặc dùng chăn ướt chụp lên.

Hãy nhớ: Ngọn lửa càng khổng chế sớm được phút nào thì cơ may dập tắt càng lớn phút đó.

XỬ TRÍ KHI GẶP NGƯỜI CHẾT ĐUỐI

Cấp cứu cho người chết đuối gồm ba giai đoạn:

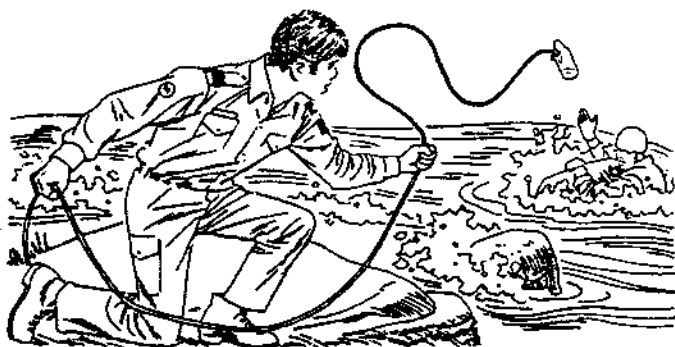
1. Vớt người
2. Xóc nước - Hô hấp nhân tạo.
3. Chống kích xúc và làm ấm.

1. VỐT NGƯỜI

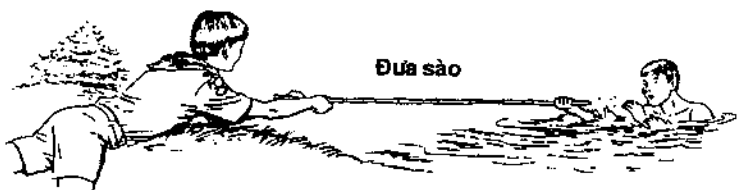
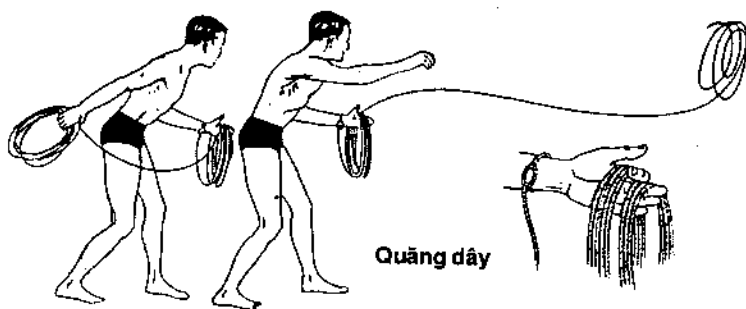
Đây là giai đoạn rất nguy hiểm nếu ta hốt hoảng và không tự lượng sức mình. Nếu ta là một tay lợi giỏi và đã từng thực tập môn cứu hộ thì không nói làm gì. Nhưng nếu ta chưa có kinh nghiệm thì hãy cẩn thận vì trong cơn hoảng loạn, nạn nhân sẽ níu chặt lấy mình và thế là... báo hại người khác phải vừa lo cứu mình vừa lo cứu nạn nhân. Nói như thế không có nghĩa là ta bơi không giỏi là ta cứ đứng nhìn nạn nhân chìm dần.

Ta phải dùng một trong những phương pháp sau đây:

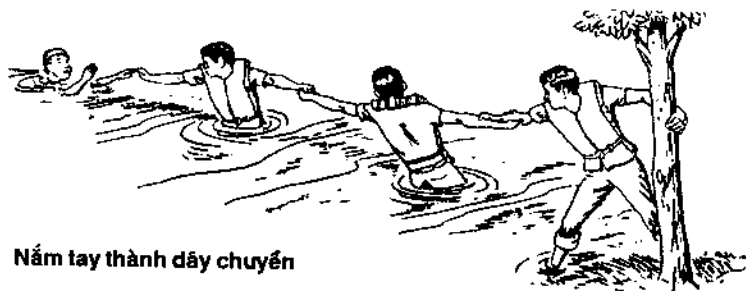
Nếu nạn nhân còn tỉnh và gần bờ, ta quăng một vật nhẹ và nổi cho nạn nhân. Hoặc đưa sào hay quăng dây cho họ nắm.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

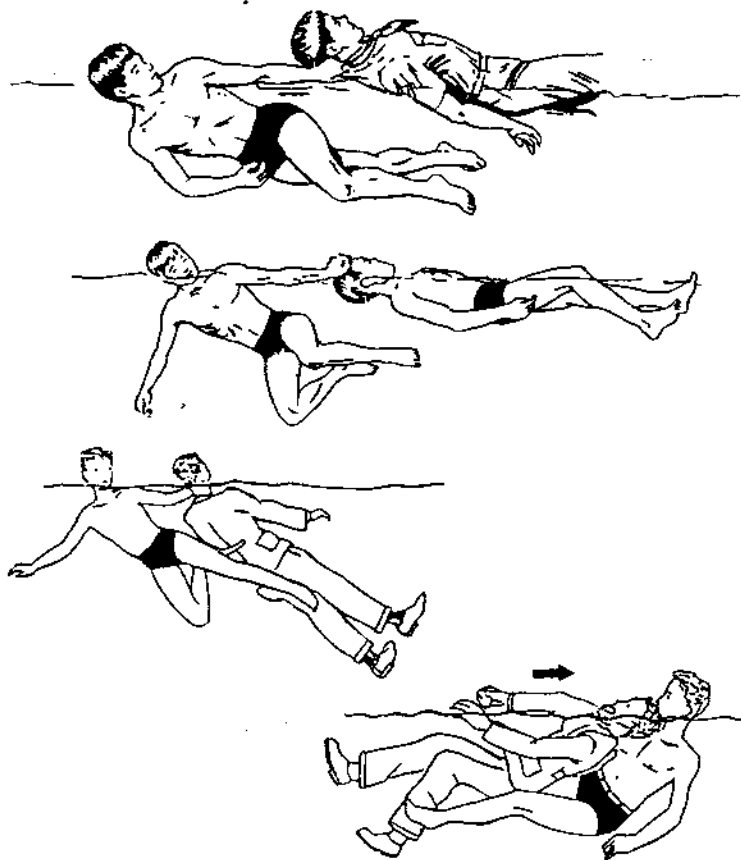


Ta có thể nắm tay nhau thành một dây chuyền. Người trong cùng bám vào gốc cây hay một điểm chịu chắc chắn. Người ngoài cùng nắm tay nan nhân.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nếu nạn nhân bất tỉnh: Để nạn nhân nằm ngửa, một tay nắm tóc hay nâng gáy hoặc kéo áo, một tay bơi. Nếu nằm sấp thì một tay nâng cằm, một tay bơi, rồi từ từ đưa họ vào bờ.



Đưa nạn nhân bất tỉnh vào bờ

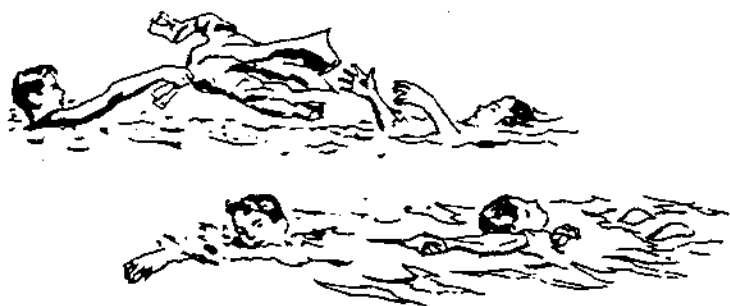
AN TOÀN KHI CỨU NGƯỜI CÒN TỈNH

Khi nạn nhân còn tỉnh, các bạn hãy cẩn thận khi tiếp cận họ, vì trong cơn hoảng loạn, họ sẽ ôm chặt bất cứ ai trong tầm tay của họ, kể cả người cứu mình, rất khó mà gỡ ra, và như thế có thể ta cũng bị chết chìm theo họ.

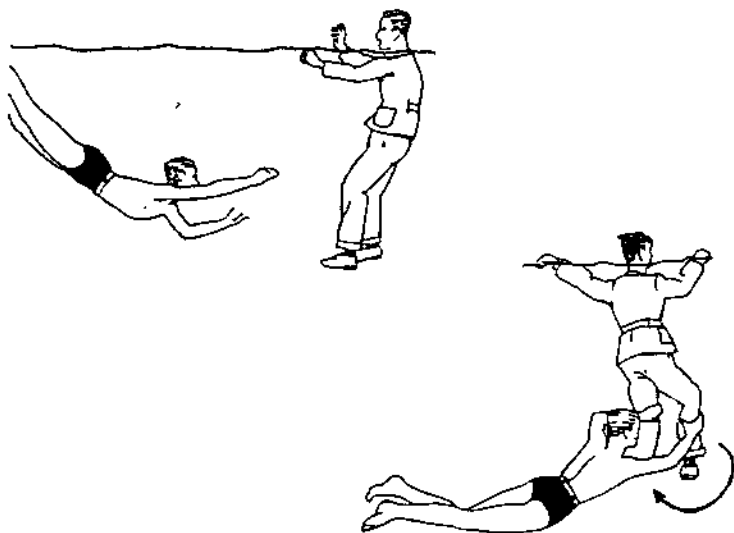
* Cho nên nếu có thể được, các bạn nên trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc dùng một sợi dây thật dài để người trên bờ cầm một đầu, đầu kia các bạn cầm tay hay buộc vào người của mình (chứa một đoạn chừng 2 - 3 mét, làm nút thông lọng hay ghềnh đơn). Bơi đến gần nạn nhân, các bạn sẽ quăng cho họ cầm lấy hay buộc vào người của họ, người trên bờ sẽ kéo họ vào.

* Trong lúc khẩn cấp, nếu đang mặc quần áo: Hãy nhanh chóng cởi ra, dùng miệng cắn cái áo (để hai tay không vướng víu) bơi nhanh về phía nạn nhân. Đến gần, cầm chặt tay áo, tung thân áo cho nạn nhân nắm lấy, rồi vừa bơi vừa kéo họ vào bờ.

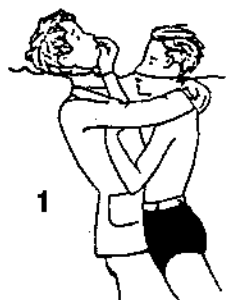




* Nếu đang ở trên, khi bơi đến gần nạn nhân, hãy lặn xuống vòng ra phía sau lưng nạn nhân, cầm hai chân họ đẩy trôi lên, rồi bơi vào bờ. Nếu hết hơi, ta bơi lùi lại một chút, trôi lên lấy hơi, rồi tiếp tục.

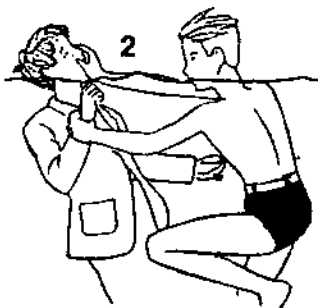


Nếu nạn nhân ôm cứng chúng ta

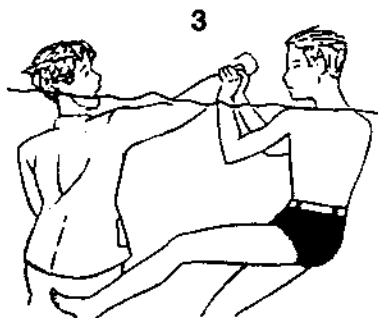


1

Luồn hai tay áo của chúng ta vào trong hai tay của nạn nhân, dùng hết sức một tay thì tống vào cằm của nạn nhân, một tay thì xô mạnh tay của nạn nhân cho tuột ra, rồi nắm lấy cổ tay của họ, vừa trấn an vừa bơi đưa vào bờ.



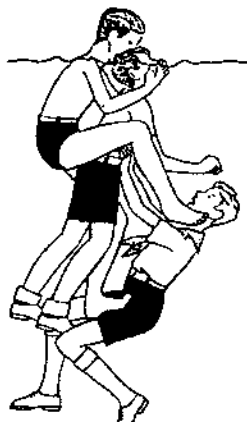
2



3

Gỡ hai người đang ôm cứng nhau

Nếu các bạn thấy hai người đang ôm cứng nhau mà họ không thể nào tự gỡ ra được, hãy bơi đến sau lưng của một người, vòng hai tay ôm cầm của người đó làm điểm tựa. Một chân đạp vào háng, còn một chân đạp thật mạnh vào cằm người kia để họ rời nhau ra, xong ta đưa người



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

không biết bơi hay yếu nhất vào bờ trước, rồi ra cứu người kia.

Ghi chú: Đừng nên “thao diễn” một mình, hãy kêu cứu những người xung quanh đến giúp.

2. XÓC NƯỚC - HỒ HẤP NHÂN TẠO

Khi đưa nạn nhân lên bờ mà họ đã bất tỉnh, thì xem họ có còn thở hay không. Nếu còn thở thì ta chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì ta phải làm hô hấp nhân tạo ngay (Xin xem chương “hô hấp nhân tạo”). Muốn xóc nước thì ta làm như sau: Nếu nạn nhân nhẹ ký, ta nắm hai cổ chân của họ và đưa cao qua khỏi đầu và xóc vài cái cho nước trào ra. Nếu nạn nhân nặng ký: ta vác họ lên vai, cho bụng nạn nhân nằm trên vai của ta, tay và đầu thẳng ra sau lưng ta, chạy vài vòng cho nước trào ra.

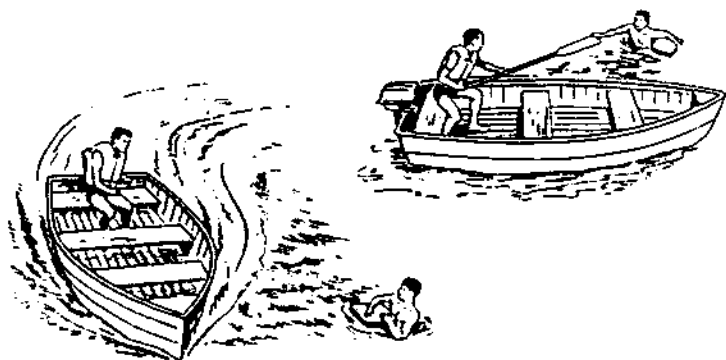
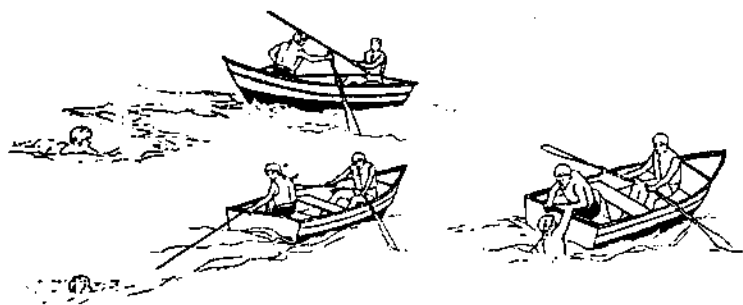
3. CHỐNG KÍCH XÚC VÀ LÀM ẤM

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo. Hoặc sau khi đã xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, họ đã tỉnh lại hãy chăm sóc cho họ bằng trà nóng hay cà phê nóng, đoạn thay áo quần khô và ủ ấm cho họ.

CỨU ĐUỐI BẰNG XUỐNG, CA NÔ

Nếu các bạn không nhanh chóng tìm được sào hay dây để ném cho người bị nạn. Hoặc nạn nhân ở quá xa bờ, thì việc dùng ca nô hay thuyền sẽ an toàn và tiện lợi nhất. Tuy nhiên khi cập sát vào họ, hãy cẩn thận vì trong lúc lúc hoảng hốt, họ có thể làm lật thuyền.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



ĐIỆN GIẬT

Khi gặp một người bị điện giật ta phải cấp cứu càng nhanh càng tốt. Nhưng không vì hấp tấp mà mất bình tĩnh, không những không cứu được người mà còn hại tới mình.

Khi bị điện giật, dòng điện sẽ đi qua người xuống đất, hoặc từ pha này, qua người, sang pha kia. Cho nên việc đầu tiên là phải cách ly nạn nhân khỏi mạch điện. Để được an toàn ta phải làm những điều hướng dẫn sau đây. Nếu:

Điện nhà giạt: Xử trí khá đơn giản là cúp cầu dao điện hoặc gỡ cầu chì hay rút phích cắm là xong. Phải chuẩn bị ánh sáng thay thế nếu là ban đêm.

Điện đường, điện cao thế: Trường hợp này rất nguy hiểm. Nhất là điện cao thế. Chúng ta không thể vọng động, tốt nhất là nên báo cho chính quyền địa phương và ngành điện nơi gần nhất để kịp cứu chữa. Còn ở mạch điện hạ thế, nếu chúng ta không thể cúp điện được, hãy tìm cách gỡ nạn nhân ra khỏi chỗ bị chạm điện càng sớm, càng tốt.

Trước tiên hãy tự bảo vệ mình bằng cách đứng trên một vật cách điện tốt và khô ráo (như sách báo, bàn ghế nhựa hay gỗ, đi dép cao su hay ủng khô ráo, đeo găng tay cao su...).

Gỡ nạn nhân ra khỏi dây điện bằng một gậy khô hay một dây thừng khô, không được chạm tay vào nạn nhân. Nếu nạn nhân ở trên cao, cần phải có phương tiện hứng, đỡ.

Khi biết chắc là điện không còn sang nạn nhân nữa ta hãy xem tình trạng nạn nhân có còn thở hay không, nếu không, phải hô hấp nhân tạo (như người chết đuối), chữa các vết phỏng, chống kích xúc (shock) và đưa vào bệnh viện càng sớm càng tốt.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

SÉT ĐÁNH

Thông thường, người bị sét đánh tiếp nhận một dòng điện mạnh gấp ngàn lần loại điện dùng trong gia đình nhưng may mắn là chỉ thoáng qua trong khoảnh khắc. Các trường hợp sét đánh thường xảy ra khi chúng ta đang cầm những vật bằng kim loại, nhất là với tư thế chìa thẳng lên trời như: ô dù, cần câu, vợt tennis, gậy đánh golf... như một cột thu lôi hút sét, truyền qua thân người làm tê liệt cơ thể và tim ngừng đập...

Thao tác cấp cứu người bị sét đánh cũng tương tự như đối với nạn nhân bị điện giật: hô hấp nhân tạo, hà hơi thổi ngạt kèm với xoa bóp tim.

Thường thì trong 2/3 trường hợp, sét không tìm được vật dẫn truyền nữa sẽ chạy ra ngoài lớp biểu bì, làm rách quần áo, cháy đồ trang sức, gây phỏng nặng... chúng ta phải cấp cứu thêm về trường hợp bị phỏng và chống choáng trước khi đưa nạn nhân đến bệnh viện.

Đề phòng: Khi trời nổi giông gió, không cầm nắm các vật kim loại trong tay, không đứng gần những vật kim loại. Không đứng giữa đồng trống. Không núp dưới những tàng cây cao, nhất là những cây đứng lẻ loi ở khoảng trống...

Nếu đang đi xe hơi thì nên ở trong xe.

HÔ HẤP NHÂN TẠO

Khi nạn nhân ngừng thở vì chết đuối, điện giật, ngạt hơi... Ta có thể cứu sống họ bằng phương pháp hô hấp nhân tạo.

Khi hô hấp nhân tạo ta phải nhớ: Bình tĩnh và kiên nhẫn.

Chúng ta làm các động tác theo đúng nhịp điệu không nhanh quá và cũng không chậm quá. Các động tác có khi kéo dài hàng 1 - 2 giờ mới có kết quả, cần kiên nhẫn.

Có nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo. Nhưng hai phương pháp sau đây dễ làm và hữu hiệu hơn cả.

PHƯƠNG PHÁP MIỆNG QUA MIỆNG (MOUTH TO MOUTH)

Phương pháp này gồm những động tác sau:

Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn, ghế, giường v.v... để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác.

Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng cái gì: Hãy vấn vẩy vào đầu ngón tay và móc sạch ra, đoạn lau miệng cho sạch.

Bắt đầu thao tác:

1. Kéo đầu nạn nhân càng ngửa về đằng sau càng tốt, kéo hoặc đẩy hàm dưới cho miệng nạn nhân mở ra.

2. Dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi của họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo cho miệng mở ra.

3. Hít đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên (đối với người chết đuối, khí quản thường tắc nghẽn, nên thổi hơi đầu cần thổi thật mạnh).

4. Nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra.

5. Lập lại động tác 3 và 4 với nhịp điệu:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

a. Người lớn: 12 lần trong một phút.

b. Trẻ em: 20 lần (thối nhẹ hơn).

Tiếp tục như vậy đến lúc nạn nhân trở lại bình thường hay có nhân viên y tế đến thay thế.

Chú ý: Nếu thấy khó thổi hơi vào mà không nghe hơi thổi ra, hãy kiểm soát lại vị trí đầu và cằm (động tác 1). Nếu hơi thổi vẫn không thông, hãy lật nghiêng nạn nhân rồi vỗ mạnh vào giữa hai vai họ vài cái. Nếu có vật lạ trong họng sẽ văng ra. Sau đó móc và lau miệng họ như lúc đầu. Tiếp tục thực hiện các động tác hô hấp.



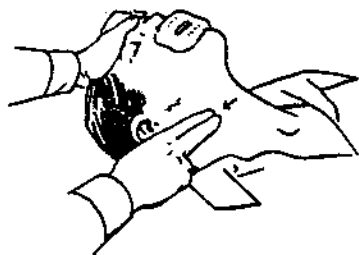
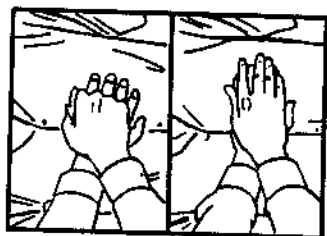
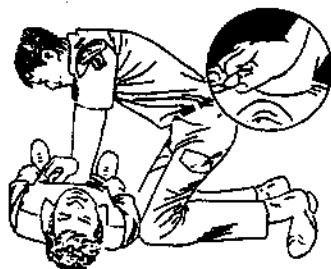
II. PHƯƠNG PHÁP THỐI NGẠT VÀ XOA BÓP TIM

Là một phương pháp kết hợp giữa xoa bóp tim và thổi ngạt, rất hiệu quả. Nếu có hai người thì công việc dễ dàng hơn, bằng không, chúng ta cũng có thể thao tác một mình.

Đặt nạn nhân nằm như phương pháp I. Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau, đặt trên lồng ngực nơi xương ức của nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực của nạn nhân xuống, rồi từ từ buông ra. Làm theo chu kỳ: khoảng 14 - 15 giây,

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

chúng ta ép ngực 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ, chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần, bằng cách lắng nghe và đặt 2 ngón tay lên động mạch cổ.



CÁC TRƯỜNG HỢP PHẢI CẤP CỨU

Sốc (Shock) (choáng, kích xúc)

Khi bị sốc, nạn nhân có thể bị đe dọa đến tính mạng. Sốc có thể là hậu quả của một tai nạn trầm trọng, mất máu, mất nước, đau đớn, sợ hãi quá sức...

Dấu hiệu

- Mạch nhanh, yếu (hơn 100 lần/ phút)
- Mồ hôi lạnh, da lạnh, nhợt nhạt.
- Rối loạn tâm thần, bất tỉnh.

Đề phòng

Nếu thấy dấu hiệu bị sốc hoặc nguy cơ bị sốc.

- ♦ Nếu nạn nhân còn tỉnh:
 - Đặt nạn nhân chân cao hơn đầu.



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Nếu nạn nhân cảm thấy lạnh, phải đắp chăn, ủ ấm.
- Nếu còn tỉnh, cho uống nước trà ấm.
- Nếu nạn nhân đau đớn, cho uống thuốc giảm đau.
- Giữ yên tĩnh và thoải mái, động viên tinh thần nạn nhân.

♦ Nếu nạn nhân bất tỉnh thì ta áp dụng những phương pháp dưới đây:

Cấp cứu: Nếu nạn nhân có vẻ ngạt thở hãy lật nghiêng qua một bên, đầu thấp hơn mình - Kéo hàm và lưỡi về phía trước.

- Nếu có vật lạ trong họng hay bị nôn, hãy móc ra và lau sạch dùng để họ hít vào trong phổi.

- Nếu ngưng thở, phải hô hấp nhân tạo.

- Nếu bị xuất huyết, phải cầm máu ngay lập tức.

- Nếu có dấu hiệu say nắng (sốt cao, da đỏ và nóng, không ra mồ hôi...), đưa vào chỗ mát, để nằm đầu cao hơn chân, đắp nước lạnh hay nước đá.

- Tìm xem có các vết thương hay gãy xương hay không, nhưng phải nhẹ nhàng và di chuyển nạn nhân càng ít càng tốt. Nhất là khi tình nghi bị gãy xương cổ hay lưng.

Đừng bao giờ cho một người đang bất tỉnh ăn, uống bất cứ thứ gì.

Ngất xỉu

- Để nạn nhân nằm ngửa trên mặt phẳng, chân cao, đầu thấp.
- Nới lỏng áo, quần.
- Lau mặt bằng nước lạnh.
- Quạt mát cho nạn nhân.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Không cho người hiếu kỳ vây xung quanh làm cản trở sự thông thoáng của nạn nhân.

* Nếu ngất lâu hơn 5 phút, phải ủ ấm nạn nhân và đưa đi bệnh viện.

Chảy máu cam

- Để bệnh nhân ngồi trên ghế dựa, đầu ngả ra phía sau, hoặc nằm dài trên bàn, ghế, giường v.v... đầu thông xuống.

- Dùng khăn nhúng nước lạnh đắp lên mũi.

- Vỗ nước lạnh lên trán nạn nhân.

Nếu máu cam còn chảy, bóp 2 mũi lại độ 5 phút hoặc nhét mũi bằng bông gòn.

Bị vọp bẻ (chuột rút)

Khi có sự gắng sức của bắp thịt mà không được chuẩn bị tốt từ trước hoặc cơ bắp phải làm việc quá nhiều, có thể gây ra vọp bẻ. Hoặc khi phơi mình dưới nắng gắt, đổ mồ hôi nhiều, cơ thể mất chất sodium. Có khi do sự tuần hoàn không tốt của tĩnh mạch cũng gây ra vọp bẻ.

- Vọp bẻ bắp chân: Đứng thẳng, giang hai chân, cố cúi đầu sát xuống trước. Có thể luân phiên nhón gót chân, đứng trên gót chân kèm xoa bóp chỗ bị vọp bẻ.

- Vọp bẻ bàn chân: Vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình.

Lưu ý: Những người hay bị vọp bẻ, phải cẩn thận khi bơi lội, nên khởi động cơ thể cho nóng lên, không bơi khi nước quá lạnh.

Khi đang bơi bị chuột rút dừng hoảng hốt, lấy một hơi dài, lặn xuống vừa xoa bóp vừa chịu đau để cử động lại.

Trúng nóng, trúng nắng

1. Trúng nóng (Say nóng)

Do làm việc khi thời tiết nóng nực, ra nhiều mồ hôi.

Dấu hiệu: Mặt nhợt nhạt, mệt, da lạnh và ẩm. Mạch đập nhanh, yếu.

Xử trí: Đặt nằm chỗ mát, gác chân cao, xoa bóp chân. Cho uống nước muối (1/2 muỗng cà phê trong 1 lít nước).

2. Trúng nắng (Say nắng)

Tuy ít gặp nhưng rất nguy hiểm.

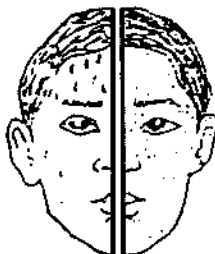
Dấu hiệu: Da đỏ, nóng và khô, sốt rất cao. Thường bất tỉnh.

Xử trí: Đưa nạn nhân vào chỗ mát, đắp nước lạnh (hay nước đá nếu có). Quạt mát cho nạn nhân. Đưa đi bệnh viện hay mời y sĩ.

Sự khác biệt giữa "Say nóng" và "Say nắng"

Say nóng

- Da lạnh, nhợt nhạt
- Giãn đồng tử
- Không sốt
- Mệt mỏi
- Đổ mồ hôi



Say nắng

- Da khô, đỏ, nóng
- Sốt cao
- Bất tỉnh

Rắn cắn

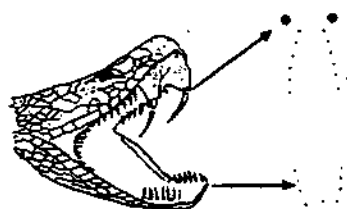
Khi có một người bị rắn cắn, hãy cố tìm xem đó là loại rắn độc hay không độc, nếu không thấy được hình dạng con rắn thì chúng ta có thể phân biệt qua vết răng để lại trên người của nạn nhân.

Rắn độc

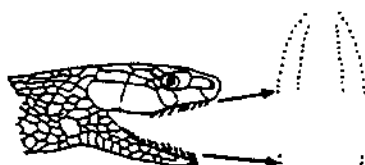
Rắn độc thường để lại hai vết răng nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ hai vết nanh bầm tím.

Rắn không độc

Vết cắn của rắn không độc thì để lại dấu của hai hàm răng, không thấy có vết răng nanh, vết cắn chảy máu.



rắn độc



rắn không độc

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Các loại rắn độc thường thấy ở nước ta là: Rắn lục, rắn Hồ mang, Hồ mang chúa, Cạp nong, Chàm quạp, Hồ đất...

Phương pháp chữa trị

Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tĩnh, càng ít cử động chỗ rắn cắn càng tốt, nếu bị cắn ở chân thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể được)

Áp dụng 5 giai đoạn “phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn” của trại rắn “Đồng Tâm” như sau:

1. Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3 - 5 cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.

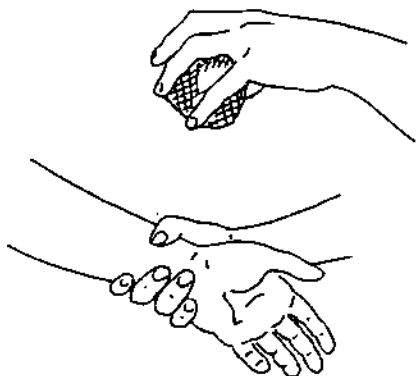
2. Tẩy rửa tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát...)

3. Rạch rộng hai hình chữ thập tại vết cắn.

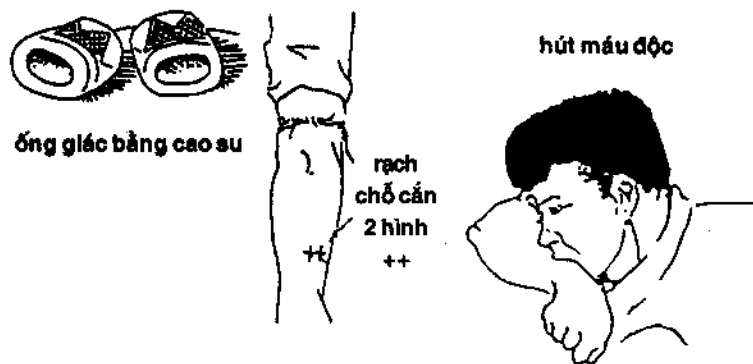
4. Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10 cc hoặc dùng miệng (nếu không bị trầy xước, sâu răng).

Chú ý: Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút, vì không ích lợi gì, đôi khi còn hại thêm.

5. a. Tiêm huyết thanh kháng nọc:



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Nếu bạn có đúng loại huyết thanh chống nọc rắn đang cần, hãy tiêm ngay huyết thanh này và tuân thủ cẩn thận những lời hướng dẫn kèm theo.

b. Cho uống rượu hội:

Cho nạn nhân uống "rượu hội" và "viên hội". Rượu hội thì cứ một giờ uống một chung. Viên hội thì viên dầu cho nạn nhân nhai ra, xác đắp lên vết cắn và ngày uống hai lần, mỗi lần 3 viên, liên tiếp trong 3 ngày (Rượu và viên hội có bán tại nhà thuốc dân tộc và thuốc tân dược).

Nếu không có rượu hội và viên hội, có thể cho nạn nhân uống tạm các bài thuốc sau:

- 20 g bù ngót (hoặc rau răm hay cây kim vàng).
- 5 g phèn chua.

Tất cả bỏ chung, giã nhuyễn, nước để uống, xác đắp lên vết cắn - Sau đó phải chuyển nạn nhân đến các cơ sở y tế để cứu chữa kịp thời.

Bài thuốc của Giáo sư Bùi Chí Hiếu trong "Dược Lý trị liệu"

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Lấy 6 - 7 lá trâu.
- 1 quả cau.
- 1 chút vôi ăn trầu.
- 1 miếng quế bằng nửa ngón tay út giã nhuyễn.

Tất cả trộn chung cho vào miệng nhai, nuốt lấy nước cốt hoặc giã ra lấy nước uống.

Bị chó mèo cắn

Đội nước hay dùng ngay vôi nước, rửa vết thương độ 3 phút cho nước miếng của con thú trôi đi, sau đó chà bằng nước xà bông đậm vào vết thương nhiều lần.

Đoạn rửa lại một lần nữa nơi vôi nước sạch, xong ta phải đưa nạn nhân đến bệnh viện để chích ngừa bệnh dại.

Cố tìm cách bắt con vật (dùng đập chết) và đưa nó đến Viện Pasteur khám nghiệm. Nếu chó mèo có chủ ta trình cảnh sát hay thú y bắt giữ (nếu chủ nhân nó không chịu bắt).

Nếu chó mèo bị bệnh dại, thường thì trong vòng 15 ngày sẽ lên cơn mà chết, khi đó dù muốn dù không ta cũng phải đi chích.

Còn như con vật chạy mất thì ta cũng đến Viện Pasteur mà chích ngừa.

Bị ong đốt

Các loại côn trùng, nhất là loài ong, sẽ phản ứng khi ta dùng tay xua đuổi, vì chúng cho là bị tấn công. Bởi vậy khi gặp ong phải bình tĩnh, không phản ứng bằng hành động, tự nó sẽ bay đi.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Khi bị ong đốt thì việc đầu tiên là nhổ nọc độc ra (một số ong có khuynh hướng để ngòi độc lại sau khi đốt). Tán nhỏ Aspirine và rắc lên nơi bị chích sẽ giảm đau nhanh chóng.

Có thể dùng hành tươi hoặc dấm, bôi chà lên chỗ bị ong đốt.

Có một số người bị dị ứng ong đốt rất mạnh, ta phải đưa đến bệnh viện cấp cứu ngay.

Rít cắn và thuốc dân gian

Khi bị rít cắn, sẽ bị sưng nhức, rất khó chịu. Ta có thể làm một trong các cách như sau:

Lấy hạt quất (tắc) giã nhỏ, đắp vào vết cắn.

Lấy bạc hà hay lá rau sam, giã đắp vào vết cắn.

Nhai nhỏ một tép tỏi, đắp vào chỗ bị cắn.

Hơ vào ngọn đèn hay lửa, cho thật nóng chỗ bị cắn

Bị phỏng

Trong sinh hoạt hằng ngày, do vô ý, ta thường hay bị phỏng. Nhưng nguyên nhân gây phỏng thường thấy nhất là:

Phỏng do nhiệt.

Phỏng do hóa chất.

Phỏng do điện giật.

1. Phỏng do nhiệt

Thường gặp nhiều nhất trong các trường hợp bị phỏng.

Khi bị phỏng do sức nóng, phải nhanh chóng cách ly nguồn

hiệt (vượt nhanh khỏi đám cháy, dập lửa, cởi bỏ quần áo ngấm nước sôi...). Xử trí tổn thương phỏng bằng cách ngâm, đắp nước lạnh để giảm đau, dự phòng choáng và làm cho vết phỏng không nặng thêm. Ngâm nước lạnh còn làm cho nhiệt độ chỗ bị phỏng hạ thấp nhanh, giảm viêm nề, hạn chế thoát dịch huyết tương. Cần ngâm ngay sau khi phỏng càng sớm càng tốt. Sau đó băng ép vừa mức vùng bị phỏng để hạn chế sự phát triển của nốt phỏng. Xử trí xong cần chuyển ngay đến cơ sở y tế (tốt nhất là nơi có chuyên khoa phỏng) để điều trị.

Nếu phỏng nhẹ (không bong da), chỉ cần bôi một lớp Vaseline và đắp miếng Comprese (com-rét) là đủ.

Giảm dị hơn là lấy nước xà phòng đặc thoa lên chỗ bị phỏng.

2. Phỏng do hóa chất

a. Do Acid:

Phải cởi ngay đồ bị dính acid và dùng nhiều nước lạnh để dội hoặc ngâm vùng bị phỏng từ 10 - 15 phút. Sau đó dùng Natri Bicarbonate 10 - 20%, nước xà phòng, kem đánh răng... thoa lên chỗ phỏng.

Nếu uống phải acid thì súc miệng bằng Natri Bicarbonate 5% (không nên uống). Sau đó uống lòng trắng trứng gà, số lượng tùy theo lượng acid uống vào nhiều hay ít. Đoạn chuyển đi bệnh viện ngay.

b. Do chất kiềm (baz):

Như vôi tôi, sút... Phải rửa hoặc ngâm nước lạnh vùng bị phỏng, sau đó dùng các dung dịch như sau để rửa:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Acid acetic 6%, Amon clorua 5%, Acid Boric 3%, nước dấm, nước chanh, nước khế, nước đường v.v...

Đắp gạc tẩm một trong các dung dịch trên và chuyển ngay tới bệnh viện.

c. Do Phosphor trắng:

Rửa, dội nhiều nước lạnh. Rửa bằng các dung dịch: Sulfat đồng 3 - 5% hoặc Nitrat bạc 0,5% hoặc thuốc tím 3 - 5%.

Gấp các mảnh Phosphor còn lại trên vết bỏng. Sau đó dùng dung dịch Natri Bicarbonate 3 - 5% băng lại và chuyển đến bệnh viện. Không được dùng các loại thuốc mỡ.

3. Phỏng do điện giật

Cấp cứu theo mục "Xử trí khi gặp điện giật". Và xử trí như phỏng nhiệt.

Ngộ độc

1. Do nấm độc

Hiện tượng: Đỏ mồ hôi, di cầu ra máu, vàng da.

Cấp cứu: Làm cho nôn ra hết, đoạn cho uống một trong những bài thuốc sau:

Mộc nhĩ hay nấm hương 40 gr, đậu xanh 100 gr, sắc đặc cho uống.

Bạch chỉ 40 gr, cam thảo 20 gr sắc lấy nước uống.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Lá khoai lang sống 100 gr giã lấy nước cốt cho uống.

Sau khi bệnh nhân đã ổn định, cho ăn cháo đậu xanh và uống nước mía. Không cho ăn cơm.

2. Do thuốc rầy (Vofatox, Wolfatox, Thiofot, Prathion)

- Gây tử vong cao (thuốc có chất P).
- Thuốc rầy thấm nhanh qua da.

a. Triệu chứng

- Nhẹ: Vài giờ sau sẽ: nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, chảy nước miếng nhiều, tiết mồ hôi, chân tay như kiến bò.

- Nặng: Vật vã, mửa, ỉa chảy, bắp thịt run, mạch chậm, tím tái, khó thở đến hôn mê.

- Kiểm tra thực tế: (căn cứ ba yếu tố).

1. Có tiếp xúc thuốc rầy một vài giờ trước.

2. Người thấy mùi thuốc rầy.

3. Có chảy nhiều nước miếng, bọt

4. Tăng tiết mồ hôi, đồng tử co.

b. Xử trí

- Nguyên tắc: Càng nhanh càng có kết quả.

- Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu thấp.

- Làm cho ói, nôn (móc họng, ngoáy cổ bằng lông gà, uống mùn thối).

- Uống lá bình bát, măng cầu xiêm, uống than hoạt tính, lòng trắng trứng v.v...

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Thuốc rầy có tiếp xúc qua da, rửa ngay da bằng nước xà bông.

Nếu có chuyên môn:

- Giảm độc ngay bằng Atropin liều cao (nhờ y tế làm gấp) tiêm dưới da 0,5 - 1 mg tức từ 2 đến 4 ống 1/4 mg cách 2 giờ một lần (nếu nhẹ).

- Nếu nặng, tiêm vào mạch máu 2 - 3 mg (15 - 30 phút một lần).

- Tiêm giải độc cho đến khi đồng tử trở lại bình thường mới thôi (chú ý: đừng để đồng tử giãn to, miệng khô, mặt đỏ, tim đập nhanh... đó là dấu hiệu dùng Atropin quá liều).

- Chở ngay đến bệnh viện gần nhất.

c. Cách phòng

- Khi xịt thuốc có bảo hiểm như: bao tay, mạng miệng, mũi, đứng trên gió v.v...

- Không dùng thuốc rầy xúc ghê.

- Chai lọ đựng thuốc cất kỹ, trên cao (ngoài tầm tay trẻ em).

- Không đựng các thức uống trong chai đã hết thuốc rầy.

3. Do chất Chlor (hữu cơ) và thuốc DDT

a. Triệu chứng

- Nôn mửa, đau bụng, nhức đầu, chóng mặt, tim đập nhanh, nếu uống nhầm. Nếu hít nhầm sẽ đau ngực, ho, chảy nước mắt...

b. Xử trí

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Gây nôn mửa, bơm rửa bao tử bằng 200-ml dầu Paraffin.
 - Tiêm sinh tố C, Calci vào mạch máu.
 - Nếu ngộ độc qua da, tắm rửa bằng xà bông.
- Chú ý: không cho uống sữa bò.

4. Do cá nóc

Độc tố của cá nóc nằm ở gan và mật. Những người thiếu kinh nghiệm, khi làm cá có thể làm chất độc nhiễm qua thịt.

a. Triệu chứng

Sau 30 phút, tê môi, tê lưỡi, râm ran đầu ngón tay, ngón chân, nôn mửa, choáng váng, đau đớn khó chịu ở trán và tròng mắt, tay chân tê liệt, da tím, nhiệt độ và huyết áp giảm. Trong vòng 2 giờ, nếu không cứu chữa, nạn nhân sẽ cứng hàm rồi đi vào hôn mê và chết. (Tỷ lệ tử vong là 60%).

b. Xử trí

Để nạn nhân nằm ngửa, đắp muối dầy thân, chườm mát. Nướng chín trái bông vải rồi sắc nước cho uống.

Pha một lít nước tro thực vật (than củi) để lắng trong cho uống.

Giã nát rễ rau muống, vắt nước (cho thêm muối) uống.

Sau đó chuyển đến bệnh viện theo dõi điều trị.

5. Do khoai mì (sắn)

Khi ngộ độc khoai mì tức là chúng ta bị ngộ độc chất acid cyanhydric có ở trong khoai mì. Khoai mì được coi là độc nếu

Cấm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

chứa trên 7 mg chất acid này trong 100 gr khoai mì. Độc tố có nhiều trong vỏ khoai và đầu củ khoai mì. Trẻ em rất dễ bị ngộ độc.

a. Triệu chứng

Vài giờ sau khi ăn, bị nôn mửa, ỉa chảy, đau bụng, sôi bụng, nhức đầu, ù tai, chóng mặt, ngứa ngáy, tê chân tay. Nếu nặng hơn, nạn nhân vật vã, run, co giật và có thể chết, nhất là trẻ em.

b. Cấp cứu điều trị

- Đem ngay đến trạm y tế để rửa bao tử bằng thuốc tím 20%.
- Cho uống nước đường.
- Truyền dung dịch Glucoza 30% vào tĩnh mạch.

c. Để phòng

- Khoai mì củ nhỏ, trong, dẻo, đắng, thường chứa nhiều độc tố hơn khoai mì củ to, nhiều bột.

- Khoai mì cao sản (dùng làm bột ngọt); khoai mì kiếng (lá có màu sặc sỡ) không nên ăn.

- Nên bỏ vỏ và đầu củ khoai mì.
- Ngâm lâu trong nước để acid tan bớt đi.
- Khi nấu mở nắp vung cho hơi bay đi.

Thái nhỏ, phơi khô, chế biến thành bột, sẽ giảm độc và có thể để được lâu.

6. Ngoại vật lọt vào đường hô hấp

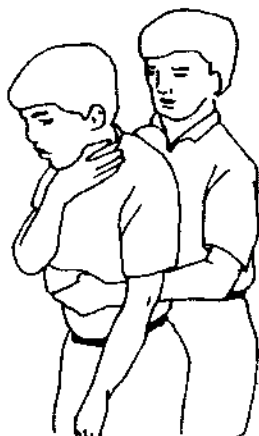
1. Nếu nạn nhân còn tỉnh

Chúng ta sử dụng phương pháp Heimlich (Heimlich manoeuver) tận dụng lượng không khí còn trong phổi nạn nhân để đẩy ngoại vật ra ngoài.

Cách làm:

Chúng ta đứng phía sau nạn nhân, hai chân đứng theo tư thế trước sau, chân trước đặt giữa hai chân nạn nhân. Đặt bàn tay ở phần bụng trên rốn của nạn nhân, nắm chặt bàn tay sao cho lòng bàn tay úp xuống, cạnh trong của bàn tay chạm phần bụng của nạn nhân.

Kéo thật mạnh tay theo hướng từ trước ra sau và từ dưới lên trên. Phải làm thật dứt khoát thì mới có hiệu quả.

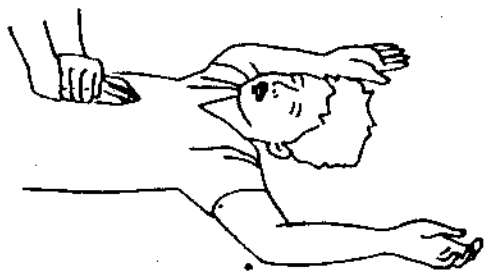


2. Nếu nạn nhân bất tỉnh

Trường hợp này là do nạn nhân bị tắc đường thở lâu mà không được cấp cứu, hoặc dùng phương pháp Heimlich mà không có kết quả. Chúng ta dùng phương pháp ấn bụng.

Cách làm:

Đặt nạn nhân nằm ngửa, thẳng người, ta quỳ ngang qua người nạn nhân, hai gối sát mé ngoài hai gối nạn nhân. Đặt ức bàn tay thứ nhất lên bụng nạn nhân, phần ở trên rốn, bàn tay thứ hai đặt trên bàn tay thứ nhất. Dùng sức nặng của thân người chồm tới để ấn vào bụng nạn nhân theo hướng từ trên xuống dưới và từ bụng



đẩy về phía miệng nạn nhân. Ấn liên tục 5 cái rồi vạch miệng nạn nhân xem ngoại vật có được đẩy lên hay không. Nếu không có, ta thổi hai hơi rồi tiếp tục ấn 5 cái và xem lại miệng nạn nhân.

Khi thấy có ngoại vật ở trong miệng nạn nhân, dùng ngón tay cẩn thận móc ra. Sau đó nếu hơi đã vào được lồng ngực đường thở đã thông, chuyển sang làm "hô hấp nhân tạo" (nếu nạn nhân ngừng thở) hoặc không cần làm nữa nếu nạn nhân thở được).

Nếu hơi thở vẫn chưa thông, tiếp tục ấn bụng.

7. Sai khớp xương - Bong gân

Trong khi đùa nghịch, chơi những trò chơi dùng sức, té, hay va chạm mạnh ta có thể bị sai khớp xương.

Khi bị sai khớp xương, chỗ bị đau là nơi khớp xương. Có khi sai khớp bị biến dạng nhận ra rất rõ, có khi rất khó nhận, nơi bị thương vẫn cứ cử động được nhưng rất đau. Nếu không phải chuyên môn ta đừng "tài khôn" tìm cách sửa lại. Chỉ nên chườm nước ấm, hay nẹp cố định (nếu cần) rồi chở đi bệnh viện.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nếu chỗ bị thương hơi bị bầm và không biến dạng, cử động được nhưng hơi đau, đó là do bong gân. Ta đắp nước lạnh hoặc nước đá và xoa bóp bằng dầu nóng, hoặc chườm bằng muối rang nóng.

9. Xử trí khi gặp tai nạn giao thông

Đây là trường hợp chúng ta thường gặp trong cuộc sống hiện tại cho nên ta phải biết xử trí như thế nào.

Trước tiên phải cử người báo cảnh sát giao thông và bệnh viện, nhớ báo chi tiết rõ ràng: địa điểm đường phố, ngã tư gần nhất và số người bị nạn.

Tiếp theo là cử người điều khiển giao thông chung quanh hiện trường để xe cộ không bị ùn tắc.

Chỉ băng bó, cầm máu, giữ ấm và động viên tinh thần nạn nhân.

Không được xê dịch nạn nhân nếu không có điều gì nguy đến tính mạng họ ngay tức khắc (xe bốc cháy, sắp rơi xuống vực). Việc xê dịch nạn nhân nên dành cho người giới chức có thẩm quyền.

Số điện thoại cấp cứu tại Thành phố Hồ Chí Minh

Cấp cứu

- | | |
|-----------------------------|---------|
| - Trung tâm cấp cứu Sài Gòn | 8290898 |
| - Quận 1 | 8299684 |
| - Quận 3 | 8445654 |

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Quận 4	8291500
- Quận 5	8350218
- Quận 6	8755718
- Quận 8	8550121
- Quận 10	8556365
- Quận Bình Thạnh	8443958
- Quận Gò Vấp	8945098
- Quận Tân Bình	8442771
- Bệnh viện Thống Nhất	8642140

Cứu hỏa

- Cứu hỏa thành phố	114
- Quận 1	0390368
- Quận 3	8441349
- Quận 4	8729343
- Quận 5 và 8	8554862
- Quận 6 và Huyện Bình Chánh	8553034
- Quận Gò Vấp	8945980
- Quận Bình Thạnh và quận Phú Nhuận	8440034
- Huyện Hóc Môn	8911294
- Huyện Nhà Bè	8738587
- Huyện Thủ Đức	8965915

Bệnh viện

- An Bình 146 An Bình - Q.5	8351327
- Chợ Rẫy 201 Nguyễn Chí Thanh - Q.5	8558074

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Điện Biên Phủ 280 Điện Biên Phủ - Q.3	8223666
- Nhân Dân Gia Định 1 Nơ Trang Long - Q.BT	8446194
- Nhi Đồng I 2 Sư Vạn Hạnh - Q.10	8353255
- Nhi Đồng II 14 Lý Tự Trọng - Q.1	8298385
- Nguyễn Trãi 314 Nguyễn Trãi - Q.5	8255020
- Nguyễn Tri Phương 468 Nguyễn Tri Phương - Q.5	8354332
- Hùng Vương 128 Hùng Vương - Q.5	8558582
- Sài Gòn 125 Lê Lợi - Q.1	8297704
- Thống Nhất 1 Lý Thường Kiệt - Q.TB	8640261
- Trưng Vương 266 Lý Thường Kiệt - Q.10	8650687
- Phạm Ngọc Thạch 120 Hùng Vương - Q.5	8551746
- Trần Hưng Đạo 929 Trần Hưng Đạo - Q.5	8350791
- Quân Y 175 778 Nguyễn Kiệm - Q.GV	8945731
- Bình Dân 371 Điện Biên Phủ - Q.3	8394747

Chú ý: Trên đây là một số điện thoại và địa chỉ cấp cứu cần thiết vào thời điểm 1998 - 1999. Những con số này có rất nhiều khả năng thay đổi theo thời gian. Một Đoàn viên thanh niên cần ghi trong sổ tay của mình một số địa chỉ và số điện thoại của các bệnh viện hay Trung tâm Cấp cứu tại khu vực mình ở và các vùng lân cận, và thỉnh thoảng cần kiểm tra để cập nhật. Bạn cũng có thể hỏi số điện thoại qua các tổng đài 116, 108...

DI CHUYỂN NẠN NHÂN

Không thể cầu thả trong việc di chuyển nạn nhân, nhất là người đó đang bị thương nặng. Di chuyển không đúng cách có thể gây nhiều hậu quả nghiêm trọng dẫn đến tử vong.

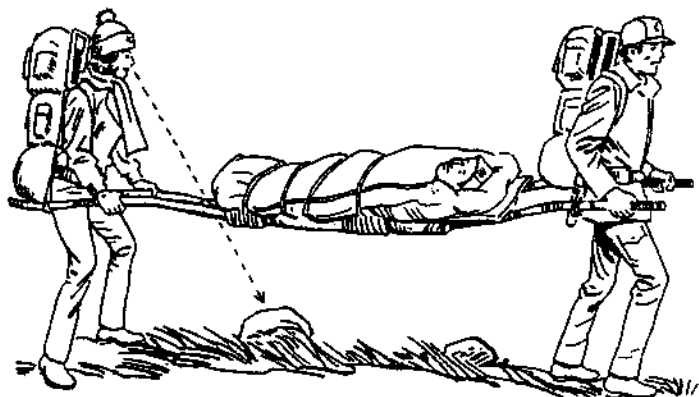
- ♦ Có những trường hợp ta phải đợi y bác sĩ và xe cứu thương như gãy cột sống, vỡ sọ v.v...

- ♦ Trước khi di chuyển nạn nhân ta phải sơ cấp cứu như băng bó sát trùng, cầm máu, cố định xương gãy v.v...

- ♦ Chọn các cách và phương tiện chuyển thích hợp với từng loại vết thương.

- ♦ Trừ một vài trường hợp phải để ngồi, còn lại phải để nạn nhân nằm trên cáng khi di chuyển.

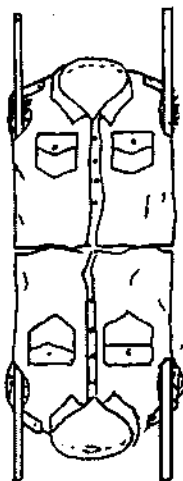
- ♦ Trong tất cả trường hợp gãy xương, hay nghi ngờ gãy xương, phải thận trọng khi xê dịch nạn nhân. Trong trường hợp bị thương nặng ở đầu, hãy để nạn nhân nằm nghiêng.



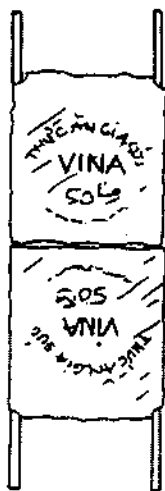
Băng ca (cáng)

Muốn di chuyển nạn nhân được an toàn, trong hầu hết mọi trường hợp ta phải dùng cáng. Mà không phải lúc nào cáng cũng có sẵn, cho nên chúng ta phải biết cách tự chế ra những vật liệu tự có nhất là với gây cá nhân.

Sau đây là hình ảnh một số băng ca tự chế:



Cáng bằng áo



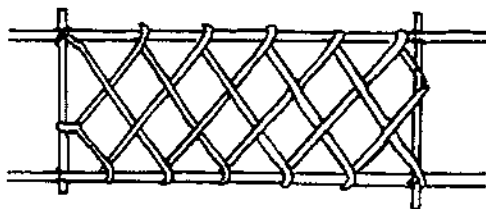
Cáng bằng bao



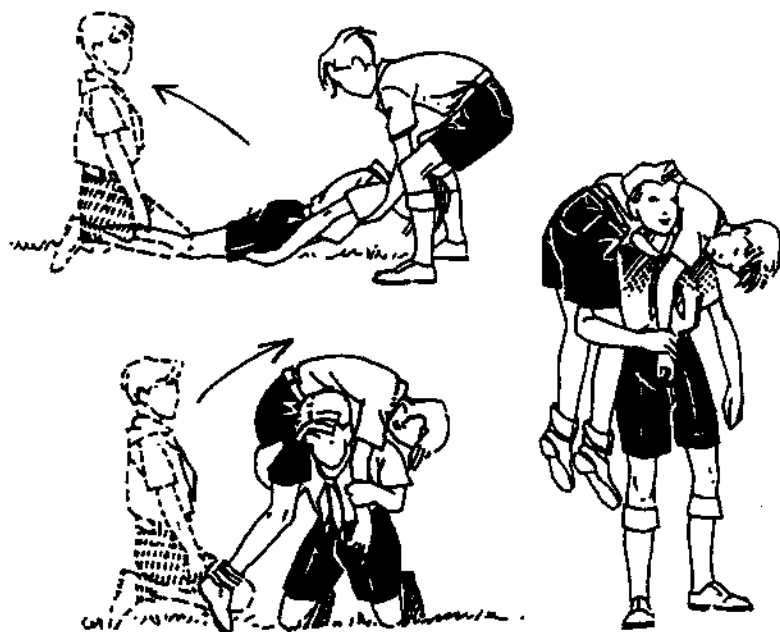
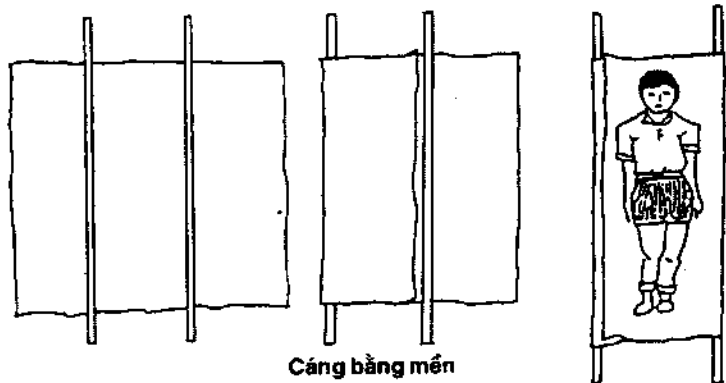
Cáng bằng khăn quàng



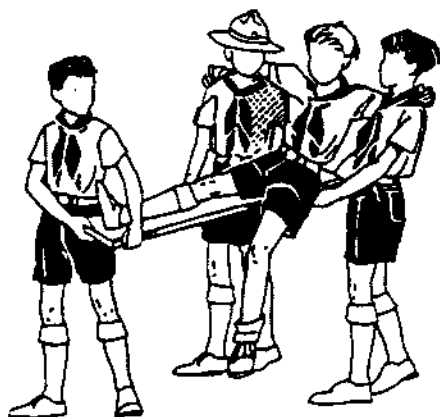
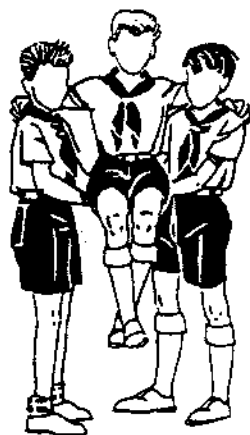
Cáng đan bằng nỉ



Cáng bằng dây



Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Thế quỳ

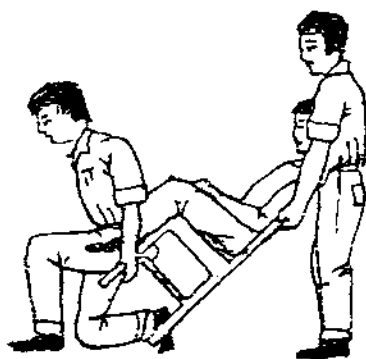
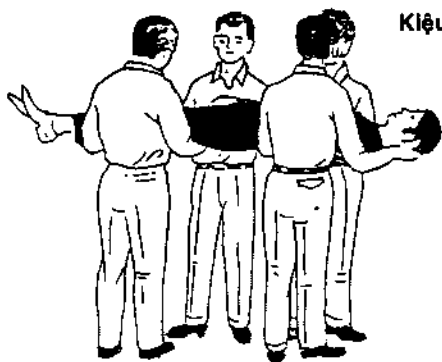


Điụ nạn nhân



Vị trí đặt tay

Kiểm tay 4 người



PHÒNG VÀ CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG

A. PHÒNG BỆNH

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tập thành thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn ở, sinh hoạt... Nhất là những lúc chúng ta đi cắm trại, du lịch, thám hiểm... chúng ta càng cần phải cẩn thận hơn.

1. Giữ gìn vệ sinh

a. Thân thể

- Tắm rửa hằng ngày bằng xà phòng.
- Giặt giữ quần áo, phơi nắng, ủi.
- Đánh răng, súc miệng trước và sau bữa ăn, khi ngủ.
- Vận động cơ thể, chơi thể thao, thể dục.
- Cẩn thận khi phải tiếp xúc với bệnh nhân.

b. Nhà cửa

- Quét dọn trong ngoài sạch sẽ, sắp xếp thứ tự ngăn nắp.
- Mở nhiều cửa cho ánh nắng vào.
- Bếp núc gọn gàng, sạch sẽ.
- Tiêu diệt ruồi, muỗi, chuột bọ và những loài có hại.
- Nguồn nước sinh hoạt hợp vệ sinh.
- Nhà cầu vệ sinh đúng qui cách.
- Rác rưởi phải được xử lý hằng ngày.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

2. Để phòng các bệnh đường ruột

- Rửa tay trước khi ăn, đừng bốc thức ăn bằng tay bẩn.
- Uống nước phải được đun sôi hoặc khử trùng kỹ.
- Đừng ăn củ hay trái còn sống.
- Đừng ăn thức ăn ôi, thiu, để lâu...
- Đừng để ruồi nhặng và côn trùng đậu vào thức ăn.
- Vệ sinh khu vực sinh hoạt.

3. Phòng nhiệt

- Đừng làm việc quá sức dưới trời nóng.
- Đừng ở trong phòng ngột ngạt, nóng nực quá lâu.
- Đừng ở lâu dưới trời nắng.
- Uống Oresol hay nước sôi để nguội pha muối (1/2 muỗng cà phê cho một lít nước) khi ra nhiều mồ hôi.

4. Phòng lạnh

- Sưởi ấm cơ thể mình bằng mọi cách.
- Giữ áo quần được khô ráo, nhất là quần áo lót, vớ...
- Mặc nhiều áo quần để giữ ấm (có thể dùng giấy báo đệm giữa các lớp áo quần để chống lạnh).
- Giữ cho tay chân không bị tê cóng.
- Không tắm mưa hoặc dầm nước lạnh quá lâu.

B. CHỮA BỆNH

Cảm cúm

Cảm cúm là những bệnh thông thường do nhiễm vi rút, có thể gây ra ho, đau họng, sổ mũi, nhức đầu, sốt, đau nhức khớp xương, tiêu chảy nhẹ...

Cảm cúm thường tự khỏi, không cần dùng thuốc men gì. Nhưng để giảm đau, hạ sốt, đỡ nhức đầu, ta có thể uống Aspirin, Acetaminophen, Paracetamol...

- Không nên dùng bất cứ loại kháng sinh nào.
- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi.
- Không cần thiết phải ăn chế độ đặc biệt. Tuy nhiên nên uống nước cam, nước chanh và nước các loại trái cây khác.
- Dùng dầu khuynh diệp để đánh gió dọc sống lưng, cổ vai, ngực... Hoặc nấu một nồi lá xông để xông.

Nếu cảm cúm kéo dài quá một tuần, hoặc nếu bệnh nhân sốt, ho ra đờm, đặc, khó thở, đau ngực... thì có thể bị viêm phổi hay viêm phế quản, nhất là ở người già và những người có vấn đề ở phổi. Cần phải uống kháng sinh.

Cảm cúm thường kèm theo viêm họng, không cần phải dùng thuốc gì đặc biệt, chỉ cần súc họng bằng nước nóng.

Để phòng

- Cảm cúm không phải do bị lạnh hay ẩm ướt, mà do lây từ người khác đã bị cảm cúm, nên phải rất cẩn thận khi cần tiếp xúc với người bệnh. Phải cách ly người bệnh.
- Ngủ đầy đủ, ăn cam, cà chua, trái cây có chứa Vitamin C.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ngạt mũi - Sổ mũi

Ngạt mũi hoặc sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy trong mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ em hoặc viêm xoang ở người lớn.

Những điều cần làm để chữa ngạt mũi:

1. Ở trẻ em, dùng quả bươm nhỏ, hoặc ống tiêm không kim hút chất nhầy trong mũi.
2. Ở người lớn, cho ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi cho chất nhầy loãng ra.
3. Xông, hít hơi nước nóng hay nước tinh dầu bạc sả, bạc hà... cũng sẽ giúp làm thông mũi.
4. Người hay bị viêm tai hoặc viêm xoang khi bị cảm lạnh dễ bị tái phát bệnh. Vậy nên ngăn chặn bệnh này bằng cách nhỏ vào mũi thuốc giảm xung huyết Pheninephrin sau khi hít một ít nước muối.

Cách nhỏ: Nghiêng đầu sang một bên, nhỏ 2.- 3 giọt vào sâu trong lỗ mũi. Chờ vài ba phút rồi nhỏ bên kia.

Chú ý: Không được nhỏ thuốc này (hoặc các loại tương tự) quá 3 lần một ngày và quá 3 ngày, vì có tác dụng phụ.

Phòng viêm tai và viêm xoang - Lau mũi, dùng xì mũi.

Ho

Ho không phải là một bệnh, nhưng ho là dấu hiệu của nhiều bệnh khác nhau liên quan đến họng, phổi hoặc phế quản.

Ho là phản ứng của cơ thể để đẩy đờm và các mầm bệnh từ

họng hay phồng ra ngoài, làm cho hệ thống thở được sạch. Vì vậy khi ho có đờm, đừng dùng thuốc giảm ho mà phải làm mọi cách cho loãng đờm.

1. Để làm loãng đờm:

- Xông nước sôi với lá bạc hà hay khuynh diệp, hít mạnh.
- Uống Potassium iodide (Kali iodua)
- Uống nhiều nước.

2. Ho khan và các loại ho khác:

Pha hỗn hợp si rô theo cách: 1 phần mật ong + 1 phần nước chanh + 1 phần rượu. Cứ 2 - 3 giờ uống một muỗng cà phê. Đối với trẻ em hoặc người khó thở, không cho rượu.

3. Ho khan nặng làm không ngủ được:

Uống si rô với Codein hoặc Aspirin với Codein (nếu có nhiều đờm hoặc thở rít, không dùng Codein).

4. Tìm xem bệnh gì gây ra ho

Như: cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, sởi, viêm phổi, bạch hầu, ho gà, lao... thì chữa bệnh đó. Nếu ho kéo dài, ho ra máu, có đờm thối, sút cân, khó thở... cần khám bác sĩ.

Phong đòn gánh (uốn ván)

Nguyên nhân:

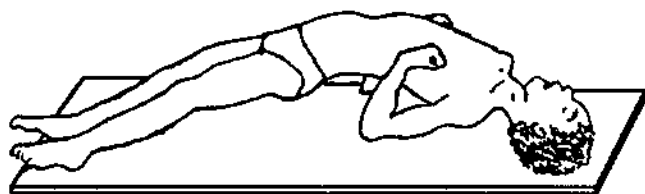
- Do vi trùng ở phân người hay phân súc vật truyền qua vết thương vào người.
- Những vết thương sâu và bẩn.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Vết thương do súc vật cắn.
- Vết thương do đạn bắn hoặc dao đâm.
- Vết thương do đập đinh hay kềm gai.
- Xâu lỗ tai bằng kim bắn.
- Cắt dây rốn không kỹ (ở trẻ sơ sinh).

Triệu chứng:

- Vết thương bị nhiễm trùng (đôi khi không tìm thấy vết thương).
- Nuốt khó, cứng hàm rồi cứng các cơ cổ và các nơi khác.
- Nếu nặng tới nạn nhân thì có cơn co cứng.



- Tiếng động bất chợt hoặc ánh sáng thỉnh thoảng cũng có thể gây nên cơn co cứng.

Điều quan trọng là phải chữa ngay khi thấy triệu chứng đầu tiên của uốn ván. Nếu nghi uốn ván hãy thử như sau:

Tìm phản ứng đầu gối

Để bệnh nhân ngồi, chân thoải mái, dùng khớp ngón tay gõ và khớp gối ngay dưới xương bánh chè. Nếu cẳng chân nảy mạnh, bật lên cao, đó là dấu hiệu của một trong những bệnh:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

uốn ván, viêm màng não, ngộ độc... Nếu là cẳng chân ít phần xạ, nẩy nhẹ, là bình thường.

Xử trí

- Cố gắng tìm xem để phát hiện vết thương hoặc vết loét bị nhiễm trùng (thường có mủ). Mở vết thương và rửa sạch.

- Nếu bệnh nhân còn nuốt được, cho thức ăn bổ ở dạng lỏng, cho ăn nhiều lần, mỗi lần một ít.

- Tránh tiếng động và ánh sáng, di chuyển càng ít càng tốt.

- Dùng một ống cao su nối với bơm tiêm, hút các chất nhầy ở mũi, họng. Như vậy giúp cho bệnh nhân dễ thở.

- Chỉ có bệnh viện mới đủ điều kiện chăm sóc bệnh nhân.

Phòng ngừa

Ngay cả những bệnh viện tốt nhất thì 50% bệnh nhân uốn ván cũng bị chết. Phòng bệnh uốn ván dễ hơn chữa bệnh.

Tiêm chủng: Đây là cách để phòng uốn ván bảo đảm nhất. Cả người lớn lẫn trẻ em đều nên tiêm chủng.

Khi bị một vết thương, đặc biệt là những vết thương sâu và bẩn, cần rửa thật sạch và chăm sóc đúng cách.



Phương pháp đánh gió

Mục đích

Chữa trị các chứng bệnh như: trúng gió, cảm nắng, cảm lạnh, ói, mửa, tiêu chảy, đau nhức, mệt mỏi...

Kỹ thuật

- Đánh nóng từ một chỗ rồi loang dần theo hệ thần kinh như là gáy, đầu, ngang hai vai: trị sổ mũi, làm cổ họng giảm bớt buồn nôn.

- Đánh gió khoảng giữa sống lưng, có tác dụng làm giảm đau bao tử, từ lưng quần xuống khu thì bớt đau bụng, tiêu chảy, từ lưng quần xuống hậu môn thì bớt đau bụng quặn.

- Đánh gió trẻ em có tác dụng tốt hơn với người lớn.

- Áp dụng cho trẻ em có triệu chứng: quấy khó chịu, chân tay lạnh, mất ngủ, khó tiêu, đau bụng, khóc dai dẳng hàng giờ, toát mồ hôi lạnh... Nhưng không được đánh gió khi nghi ngờ trẻ bị sốt xuất huyết.

- Đánh gió ở lưng quần thì ổn định thần kinh cho trẻ (đánh từ 5 - 7 phút).

Phương pháp

- Chỗ đánh gió: thoáng mát nhưng không lộng gió.

- Tư thế: nằm sấp, vén áo không cần cởi.

- Dụng cụ: dầu cù là, dầu nóng, lát gừng...

Cách đánh: Lúc đầu là nhẹ trên mặt da rồi mạnh dần (không nên làm đau) xoa nhẹ khắp lưng và vuốt mạnh hai bên sống lưng và theo từng kẽ sườn, xong cuốn hai vai và bóp thịt hai bên xương

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

sống, bấm bấm dài theo xương sống, cuối cùng xoa nhẹ khắp lưng thời gian từ 5 - 10 phút (trung bình là 10 phút, nếu ngắn hơn thì ít kết quả). Nếu đánh lâu hơn thì cũng tốt.

Lưu ý:

Người đánh gió nên nhớ rằng: Sau khi đánh gió người bệnh phải đổ mồ hôi thì mới khỏe được.

Nên dùng gừng để đánh gió hơn là dầu cù là hoặc dầu nóng, gừng cắt mặt đập thố (cắt ngang) để nước gừng thấm vào da, gừng gây nóng dịu, sâu, kéo dài...

Dầu nóng thì nên dùng dầu tinh chất bạc hà.

Sau khi đánh gió xong thì phải uống thêm thuốc thích hợp với chứng bệnh, uống đúng liều lượng với một ly nước giải cảm.

TÚI CỨU THƯƠNG

Trong gia đình hay tại đơn vị sinh hoạt, nhất là khi đi trại, thám du, dã ngoại... cần phải có một túi cứu thương. Túi cứu thương phải được giữ gìn cẩn thận, treo nơi cao để trẻ em không với tới. Thuốc được đựng trong hộp hay chai lọ có dán nhãn đáng hoàng, ghi rõ tên thuốc, chủ trị, cách dùng. Bổ sung ngay sau mỗi lần dùng.

Thông thường, một túi cứu thương (hay tủ thuốc gia đình) cần phải có những thứ sau:

- * 1 chai Betadin (polyvidone iodée) sát trùng vết thương.
- * 1 chai Oxy già.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- * 1 chai thuốc đỏ.
- * 1 chai cồn.
- * 1 chai Amoniaque.
- * Bột Sulfamide hay bột Penicilline.
- * Kéo, kẹp, kim...
- * Ống tiêm + kim.
- * Thuốc chống sốt, giảm đau (Panadol, Cetamol, Aspirin..).
- * Thuốc đau bụng (Ganidan, Parregorique...).
- * Thuốc chống sốt rét (Chloroquine, Fansidar...).
- * Thuốc kháng sinh (Ampicilline, Tetracycline...).
- * Túi chữa rắn cắn (Snake bite Kit).
- * Rượu hội, viên hội (Chữa rắn cắn).
- * Các loại băng (Băng vải, băng thun, băng tam giác...).
- * Băng keo, băng dán cá nhân.
- * Bông gòn thấm nước, gạc (gaze), compresse.

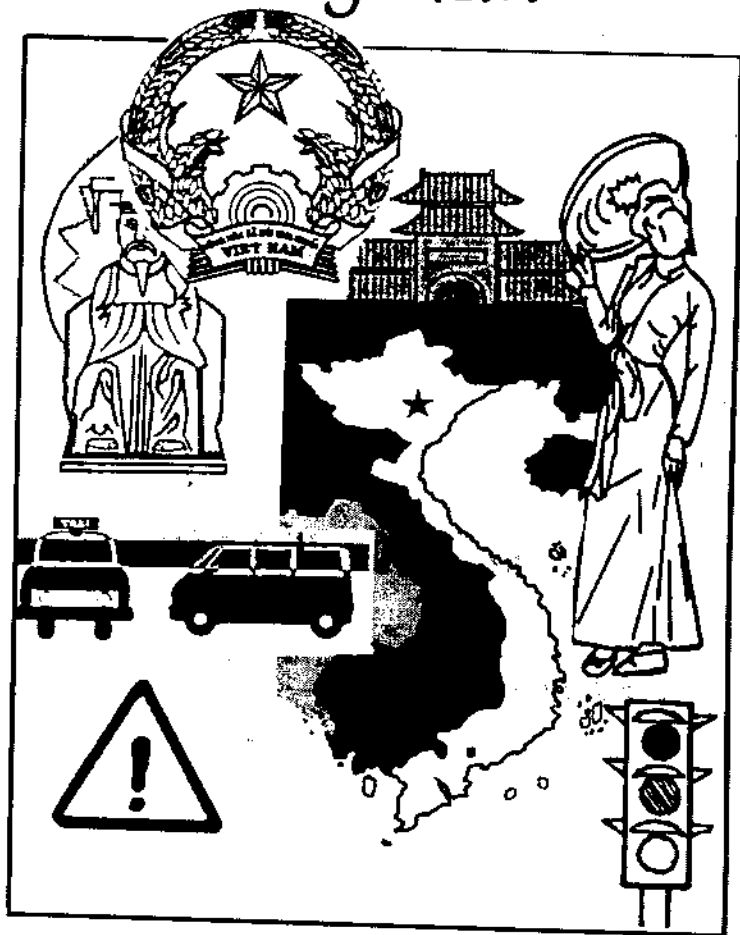
HỘP CẤP CỨU

Ngoài ra các bạn nên tập thành thói quen, lúc nào cũng mang theo trong người một hộp nhỏ bằng bao thuốc lá, trong đó đựng: chai thuốc đỏ, cuộn băng vải, băng dán cá nhân, chai dầu gió, thuốc cầm máu, thuốc Aspirin, bông gòn, kéo nhỏ, lưỡi lam...

(Xin các bạn tìm đọc thêm cuốn “**Cấp cứu khi xa thầy thuốc**”. Soạn chung với BS. Trần Thành Long).

CHƯƠNG X

Công dân



TIỂU DẪN

Chương này gồm bốn phần, tác giả chỉ viết phần thứ tư (Luật giao thông), còn ba phần đầu, để có được những thông tin vừa cập nhật vừa tin cậy hơn, được sự chấp thuận của Nhà xuất bản Trẻ, chúng tôi đã nhờ nhà sử học Nguyễn Khắc Thuần biên soạn giúp. Tác giả xin chân thành cảm ơn và trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc toàn bộ ba phần lược khảo của nhà sử học Nguyễn Khắc Thuần.

ĐẤT NƯỚC VIỆT NAM

A. TƯ LIỆU CHUNG

♦ Việt Nam là một trong những quốc gia nằm trên bán đảo Đông Dương, diện tích lãnh thổ trên 330.000 km². Tọa độ cụ thể của lãnh thổ như sau:

- + Từ 102° 08' đến 109° 28' kinh tuyến Đông.
- + Từ 8° 02' đến 23° 23' vĩ tuyến Bắc.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Lãnh hải rộng 12 hải lý (tính từ đường cơ sở).
- ♦ Vùng đặc quyền kinh tế rộng 200 hải lý (tính từ đường cơ sở)
- ♦ Dân số: gần 78 triệu người (số liệu thống kê năm 1998) với 54 dân tộc anh em. Mật độ dân cư trung bình của Việt Nam: 236 người/km².
- ♦ Biên giới cụ thể:
 - + Phía Bắc giáp Trung Quốc.
 - + Phía Tây giáp Lào và Campuchia.
 - + Phía Đông giáp biển Đông.
 - + Phía Nam và Tây Nam giáp biển Đông và vịnh Thái Lan.
- ♦ Biên giới đất liền dài hơn 3730 km.
- ♦ Bờ biển dài hơn 3260 km.
- ♦ Chiều dài lãnh thổ ở nơi dài nhất (tính theo đường chim bay từ cực Bắc xuống cực Nam): 1650 km.
- ♦ Chiều rộng lãnh thổ ở nơi rộng nhất:
 - + Bắc bộ: 600 km
 - + Nam bộ: 400 km
- ♦ Nơi hẹp nhất của lãnh thổ tính theo đường chim bay từ cực Tây sang cực Đông: chưa đầy 50 km.
- ♦ Việt Nam có cả núi, rừng, sông ngòi, đồng bằng, biển cả và hải đảo.
 - + Núi chiếm 3/4 diện tích lãnh thổ. Cụ thể:
 - Loại có chiều cao so với mực nước biển từ 1000 mét trở xuống chiếm 85% diện tích núi.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Loại có chiều cao từ 1000 mét đến dưới 2000 mét so với mực nước biển chiếm 14% diện tích núi.

- Loại có chiều cao từ 2000 mét trở lên so với mực nước biển chỉ chiếm khoảng 1% diện tích núi mà thôi.

Đỉnh núi cao nhất: Phanxipăng (ở Lao Cai), cao 3143 mét.

♦ Rừng Việt Nam hiện tại chiếm khoảng 30% diện tích của lãnh thổ. Tuy nhiên, phần lớn diện tích rừng cũng chính là diện tích núi.

♦ Việt Nam có tới hàng ngàn những dòng sông lớn nhỏ, phần lớn là ngắn và dốc, hướng chảy chủ yếu là Tây Bắc - Đông Nam. Dọc theo bờ biển Việt Nam, cứ khoảng 20 km lại có một cửa sông.

♦ Đồng bằng Việt Nam chỉ chiếm chưa đầy 1/4 diện tích lãnh thổ. Hai đồng bằng lớn nhất là:

- Đồng bằng Bắc bộ (châu thổ sông Hồng): 15.000 km².

- Đồng bằng Nam bộ (châu thổ sông Cửu Long): 40.000 km²

Do sự bồi đắp tự nhiên, đồng bằng Việt Nam đang càng ngày càng được mở rộng

♦ Vùng biển Việt Nam, theo công bố chính thức vào ngày 12-5-1977 của Thủ tướng chính phủ thì lãnh hải Việt Nam rộng 12 hải lý (tính từ đường cơ sở).

Biển Việt Nam có mấy điểm đáng lưu ý sau đây:

- Nóng quanh năm. Nhiệt độ biển luôn luôn cao hơn nhiệt độ không khí (trung bình khoảng 21°C vào mùa đông và khoảng trên dưới 27°C vào mùa hạ).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Chế độ thủy triều khá phức tạp: có cả nhật triều lẫn bán nhật triều.

- Trong vùng biển Đông của Việt Nam có hai dòng hải lưu lớn. Một dòng hoạt động mạnh vào mùa hạ, chảy theo hướng Tây Nam-Đông Bắc. Một dòng khác hoạt động mạnh vào mùa đông, chảy theo hướng Đông Bắc-Tây Nam.

- Ngoài ra, trong khu vực vịnh Bắc bộ còn có thể thêm hai dòng hải lưu nhỏ nữa, thường thay đổi dòng chảy theo gió mùa.

♦ Việt Nam có khoảng hơn 4000 hòn đảo lớn nhỏ, trong đó, số đảo trong vịnh Bắc bộ đã chiếm tới 3/4.

♦ Khí hậu Việt Nam hoàn toàn nằm trong vòng đai nhiệt đới của Bắc bán cầu, nhưng thiên về Bắc chí tuyến hơn là về xích đạo.

- Nhiệt độ trung bình hàng năm từ 22°C đến 27°C .

- Lượng mưa trung bình từ 1500 mm đến 2000 mm.

- Độ ẩm không khí trung bình 80%.

- Nhiệt bức xạ trung bình hàng năm là 100 kcal/cm^2 .

♦ Nguồn tài nguyên của Việt Nam khá phong phú. Hiện tại, có bốn nguồn tài nguyên sau đây đang rất được chú ý:

+ tài nguyên rừng

+ tài nguyên thủy sản và hải sản

+ tài nguyên khoáng sản

+ tài nguyên du lịch

♦ Đơn vị hành chính địa phương lớn nhất là các tỉnh và thành phố trực thuộc trung ương. Hiện nay, Việt Nam có tất cả 61 tỉnh thành trực thuộc trung ương.

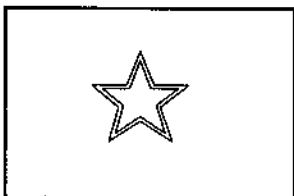
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

♦ Quốc hiệu chính thức: Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam.

♦ Thủ đô: Hà Nội.

♦ Quốc kỳ: Cờ đỏ sao vàng.

♦ Quốc huy



Quốc ca

Nhạc và lời: Văn Cao

Nhịp vừa phải



1. Đoàn quân Việt Nam đi chung lòng
(2. Đoàn quân Việt) Nam đi sao vàng



cửu quốc. Bước chân dồn vang trên đường gập gềnh
phấp phới. Đất giống nòi quê hương qua nơi lăm



xa. Cờ in máu chiến thắng mang hồn nước. Sừng ngoài
than. Cùng chung sức phấn đấu xây đời mới. Đứng đều

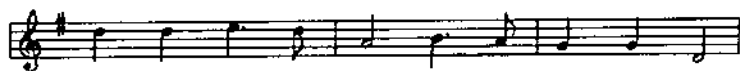
Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



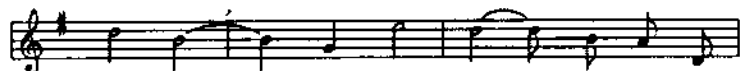
xa chen khúc quân hành ca. Đường vinh quang xây xác quân
lên gông xích ta đập tan. Từ bao lâu ta nuốt căm



thù thẳng gian lao cùng nhau lập chiến khu. Vì nhân
hồn quyết hy sinh đời ta tươi thắm hơn. Vì nhân



dân chiến đấu không ngừng. Tiến mau ra sa trường
dân chiến đấu không ngừng. Tiến mau ra sa trường



Tiến lên ! Cùng tiến lên ! Nước non Việt
Tiến lên ! Cùng tiến lên ! Nước non Việt



Nam ta vững bền 2. Đoàn quân Việt

Nam ta vững bền.

B. VÀI NÉT VỀ 61 TỈNH THÀNH

1. HÀ NỘI

Thành phố và cũng là thủ đô của Việt Nam. Hà Nội từng có nhiều tên gọi khác nhau, trong đó, được sử sách nhắc tới nhiều nhất vẫn là Thăng Long, Đông Đô và Hà Nội. Từ năm 1010, đất này đã là kinh đô của nước nhà. Thời nhà Hồ (1400-1407) và thời nhà Nguyễn (1802-1945), Hà Nội tuy không phải là kinh đô nhưng vị trí quan trọng của Hà Nội trên rất nhiều lĩnh vực vẫn không thay đổi. Từ năm 1945 đến nay, Hà Nội lại được chọn làm thủ đô của đất nước.

Diện tích: 921 km². Dân số: 2.420.200 người.

Mật độ: 2.628 người/km²

Hà Nội có 7 quận và 5 huyện. Cụ thể là:

- ♦ Bảy quận gồm: Ba Đình, Hoàn Kiếm, Đống Đa, Hai Bà Trưng, Tây Hồ, Cầu Giấy và Thanh Xuân.
- ♦ Năm huyện là: Từ Liêm, Gia Lâm, Đông Anh, Thanh Trì và Sóc Sơn.

2. THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thành phố Hồ Chí Minh là thành phố lớn nhất Việt Nam. Thành phố có khá nhiều tên gọi khác nhau, nhưng phổ biến nhất vẫn là Sài Gòn. Từ ngày 02-7-1976 đến nay, thành phố được chính thức mang tên Chủ tịch Hồ Chí Minh.

Diện tích: 2.090 km². Dân số: 5.096.700 người.

Mật độ: gần 2.439 người/km²

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Thành phố Hồ Chí Minh có 17 quận và 5 huyện. Cụ thể:

- ♦ Mười bảy quận là: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12, Tân Bình, Gò Vấp, Phú Nhuận, Bình Thạnh và Thủ Đức.
- ♦ Năm quận là: Bình Chánh, Hóc Môn, Củ Chi, Cần Giờ và Nhà Bè.

3. HẢI PHÒNG

Thành phố cảng, nằm bên bờ sông Cấm, cách bờ biển vịnh Bắc bộ 19 km.

Diện tích: 1.507,6 km². Dân số: 1.719.000 người.

Mật độ: hơn 1.140 người/km²

Hải Phòng có 4 quận, 1 thị xã và 8 huyện.

- ♦ Bốn quận là: Hồng Bàng, Ngô Quyền, Lê Chân và Kiến An.
- ♦ Một thị xã là thị xã Đồ Sơn.
- ♦ Tám huyện là: Thủy Nguyên, An Hải, Tiên Lãng, Vĩnh Bảo, An Lão, Kiến Thụy, Cát Hải và Bạch Long Vĩ.

4. TỈNH AN GIANG

Tỉnh nằm ở phía Tây đồng bằng sông Cửu Long, thuộc hữu ngạn sông Tiền, giáp với Campuchia và các tỉnh như: Kiên Giang, Cần Thơ và Đồng Tháp.

Diện tích: 3.424 km². Dân số: 2.095.200 người.

Mật độ: gần 612 người/km²

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

An Giang có 2 thị xã và 9 huyện.

- ♦ Hai thị xã là: thị xã Long Xuyên và thị xã Châu Đốc.
- ♦ Chín huyện là: Chợ Mới, Phú Tân, Châu Thành, Châu Phú, Tri Tôn, Tịnh Biên, Thoại Sơn, Tân Châu và An Phú.

5. TỈNH BÀ RỊA - VŨNG TÀU

Tỉnh ven biển miền Đông Nam bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Bình Thuận, Đồng Nai và thành phố Hồ Chí Minh.

Diện tích: 1.965 km². Dân số: 1.103.500 người.

Mật độ: gần 379 người/km².

Bà Rịa - Vũng Tàu có một thành phố, một thị xã và 5 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Vũng Tàu.
- ♦ Năm huyện là: Côn Đảo, Long Đất, Tân Thành, Xuyên Mộc và Châu Đức.

6. TỈNH BẠC LIÊU

Tỉnh ven biển ở miền Tây Nam bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh: Sóc Trăng, Cần Thơ, Kiên Giang và Cà Mau.

Diện tích: 2.485 km². Dân số: 800.100 người.

Mật độ: gần 322 người/km²

Tỉnh Bạc Liêu có một thị xã và ba huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Bạc Liêu
- ♦ Ba huyện là: Giá Rai, Hồng Dân và Vĩnh Lợi

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

7. TỈNH BẮC CẠN

Tỉnh miền núi Đông Bắc của nước ta, giáp với các tỉnh Cao Bằng, Hà Giang, Tuyên Quang, Thái Nguyên và Lạng Sơn.

Diện tích: 4.795,6 km². Dân số: 318.800 người.

Mật độ: gần 67 người/km²

Tỉnh Bắc Cạn có một thị xã và năm huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Bắc Cạn
- ♦ Năm huyện là: Ba Bể, Bạch Thông, Chợ Đồn, Na Rì và Ngân Sơn.

8. TỈNH BẮC GIANG

Tỉnh ở vùng trung du Bắc bộ, giáp với các tỉnh Lạng Sơn, Thái Nguyên, Bắc Ninh, Hải Dương và Quảng Ninh.

Diện tích: 3.826 km². Dân số: 1.496.000 người.

Mật độ: gần 392 người/km²

Tỉnh Bắc Giang có một thị xã và 9 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Bắc Giang
- ♦ Chín huyện là: Lục Ngạn, Lục Nam, Sơn Đông, Yên Thế, Hiệp Hòa, Lạng Giang, Tân Yên, Việt Yên và Yên Dũng.

9. TỈNH BẮC NINH

Tỉnh ở vùng bán trung du Bắc bộ, giáp với Hà Nội và các tỉnh Bắc Giang, Hải Dương và Hưng Yên.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 799,2 km². Dân số: 950.300 người.

Mật độ: hơn 1.189 người/km²

Tỉnh Bắc Ninh có một thị xã và 5 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Bắc Ninh
- ♦ Năm huyện là: Gia Lương, Quế Võ, Thuận Thành, Tiên Sơn và Yên Phong.

10. TỈNH BẾN TRE

Tỉnh ở miền Tây Nam bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Tiền Giang, Vĩnh Long và Trà Vinh.

Diện tích: 2.247 km². Dân số: 1.420.600 người.

Mật độ: hơn 632 người/km²

Tỉnh Bến Tre có một thị xã và 7 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Bến Tre
- ♦ Bảy huyện là Ba Tri, Giồng Trôm, Mỏ Cày, Châu Thành, Chợ Lách, Bình Đại và Thạnh Phú.

11. TỈNH BÌNH DƯƠNG

Tỉnh miền Đông Nam bộ, giáp với Bình Phước, Tây Ninh, thành phố Hồ Chí Minh và Đồng Nai.

Diện tích: 2.718,5 km². Dân số: 660.800 người.

Mật độ: gần 241 người/km²

Tỉnh Bình Dương có một thị xã và 3 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Thủ Dầu Một

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Ba huyện là: Tân Uyên, Bến Cát và Thuận An.

12. TỈNH BÌNH ĐỊNH

Tỉnh ven biển miền Trung, giáp với biển Đông và các tỉnh Quảng Ngãi, Gia Lai và Phú Yên.

Diện tích: 6.075,9 km². Dân số: 1.507.300 người.

Mật độ: hơn 248 người/km²

Tỉnh Bình Định có một thành phố và 10 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Quy Nhơn
- ♦ 10 huyện là: Tuy Phước, An Nhơn, Vân Canh, Tây Sơn, Phù Cát, Phù Mỹ, Vĩnh Thạnh, Hoài Ân, Hoài Nhơn và An Lão.

13. TỈNH BÌNH PHƯỚC

Tỉnh biên giới miền Đông Nam bộ, giáp Campuchia và các tỉnh: Đắc Lắc, Lâm Đồng, Đồng Nai, Bình Dương và Tây Ninh.

Diện tích: 6.796 km². Dân số: 561.000 người.

Mật độ: gần 83 người/km²

Tỉnh Bình Phước có một thị xã và 5 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Bình Long
- ♦ Năm huyện là Phước Long, Bình Long, Bù Đăng, Đồng Phú và Lộc Ninh.

14. TỈNH BÌNH THUẬN

Tỉnh ven biển cực Nam Trung bộ, giáp biển Đông và các tỉnh

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ninh Thuận, Lâm Đồng, Đồng Nai và Bà Rịa - Vũng Tàu.

Diện tích: 7.992 km². Dân số: 963.700 người.

Mật độ: gần 121 người/km²

Tỉnh Bình Thuận có một thành phố và 8 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Phan Thiết
- ♦ Tám huyện là: Tuy Phong, Bắc Bình, Hàm Thuận Bắc, Hàm Thuận Nam, Hàm Tân, Đức Linh, Tánh Linh và Phú Quý.

15. TỈNH CÀ MAU

Tỉnh cực Nam Nam bộ, giáp biển Đông và các tỉnh Bạc Liêu, Kiên Giang.

Diện tích: 5.204 km². Dân số: 1.103.500 người.

Mật độ: hơn 212 người/km²

Tỉnh Cà Mau có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Cà Mau
- ♦ Sáu huyện là: Cà Mau, Cái Nước, Đầm Dơi, Ngọc Hiển, Trần Văn Thời và U Minh

16. TỈNH CAO BẰNG

Tỉnh biên giới miền núi Đông Bắc Việt Nam, giáp với Trung Quốc và các tỉnh Lạng Sơn, Bắc Cạn, Tuyên Quang và Hà Giang.

Diện tích: 8.444,7 km². Dân số: 568.700 người.

Mật độ: hơn 67 người/km²

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Tỉnh Cao Bằng có một thị xã và 10 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Cao Bằng
- ♦ Mười huyện là: Hòa An, Trà Lĩnh, Trùng Khánh, Hạ Lang, Quảng Hòa, Thạch An, Nguyên Bình, Thông Nông, Hà Quảng và Bảo Lạc.

17. TỈNH CẦN THƠ

Tỉnh miền Tây Nam bộ, nằm phía hữu ngạn sông Hậu, giáp với các tỉnh Vĩnh Long, Đồng Tháp, An Giang, Kiên Giang và Bạc Liêu.

Diện tích: 2.965 km². Dân số: 1.945.100 người.

Mật độ: hơn 656 người/km²

Tỉnh Cần Thơ có một thành phố và 6 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Cần Thơ
- ♦ Sáu huyện là: Châu Thành, Ô Môn, Thốt Nốt, Phụng Hiệp, Vị Thanh và Long Mỹ.

18. THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Thành phố cảng lớn nhất miền Trung. Trước đây Đà Nẵng là thành phố thuộc tỉnh Quảng Nam, nay là thành phố thuộc trung ương (từ 1996). Đà Nẵng tiếp giáp với biển Đông và các tỉnh Thừa Thiên - Huế, Quảng Nam.

Diện tích: 942 km². Dân số: 680.000 người.

Mật độ: gần 722 người/km²

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Thành phố Đà Nẵng có 5 quận và 2 huyện.

- ♦ Năm quận là: Hải Châu, Thanh Khê, Sơn Trà, Ngũ Hành Sơn và Liên Chiểu.
- ♦ Hai huyện là Hòa Vang và Hoàng Sa.

19. TỈNH ĐẮK LẮK

Tỉnh thuộc Tây Nguyên, giáp với Campuchia và các tỉnh Gia Lai, Phú Yên, Khánh Hòa, Lâm Đồng, Bình Phước.

Diện tích: 19.800 km². Dân số: 1.405.100 người.

Mật độ gần 71 người/km²

Tỉnh Đắk Lắk có một thành phố và 17 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Buôn Ma Thuột
- ♦ Mười bảy huyện là: Krông Ana, Krông Păk, Cư M'Gar, Ea Kar, Krông Búk, Krông Bông, Lắk, Krông Nô, Đắk Nông, Đắk R'Lấp, Đắk Mil, Cư Jút, Ea Sup, Ea H'Leo, Krông Năng, Buôn Đôn và M'Đrăk.

20. TỈNH ĐỒNG NAI

Tỉnh ở miền Đông Nam bộ, giáp với thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, Bình Thuận, Lâm Đồng, Bình Phước và Bình Dương.

Diện tích: 5.864,4 km². Dân số: 2.040.500 người.

Mật độ gần 348 người/km²

Tỉnh Đồng Nai có một thành phố và 8 huyện

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Một thành phố là thành phố Biên Hòa
- ♦ Tám huyện là Vĩnh Cửu, Thống Nhất, Long Thành, Nhơn Trạch, Long Khánh, Xuân Lộc, Định Quán và Tân Phú.

21. TỈNH ĐỒNG THÁP

Tỉnh ở đồng bằng sông Cửu Long, giáp với Campuchia và các tỉnh An Giang, Cần Thơ, Vĩnh Long, Tiền Giang và Long An.

Diện tích: 3.276 km². Dân số: 1.588.700 người.

Mật độ gần 485 người/km²

Tỉnh Đồng Tháp có 2 thị xã và 9 huyện.

- ♦ Hai thị xã là thị xã Cao Lãnh và thị xã Sa Đéc.
- ♦ Chín huyện là: Chợ Mới, Phú Tân, Châu Thành, Châu Phú, Tri Tôn, Tịnh Biên, Thoại Sơn, Tân Châu và An Phú.

22. TỈNH GIA LAI

Tỉnh ở Tây Nguyên, giáp với Campuchia và các tỉnh Kon Tum, Quảng Ngãi, Bình Định, Phú Yên và Đắk Lắk.

Diện tích: 16.212 km². Dân số: 880.100 người.

Mật độ hơn 54 người/km²

Tỉnh Gia Lai có một thị xã và 11 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Plây Cu
- ♦ Mười một huyện là: An Khê, Chư Sê, Mang Yang, A Yun Pa, Chư Pa, Chư Prông, Krông Pa, Krông Chơ, K'Bang, Đức Cơ và Ia Grai.

23. TỈNH HÀ GIANG

Tỉnh biên giới vùng rừng núi phía Bắc nước ta, giáp với Trung Quốc và các tỉnh Lào Cai, Yên Bái, Tuyên Quang và Cao Bằng.

Diện tích: 7.831,1 km². Dân số: 577.400 người.

Mật độ gần 119 người/km²

Tỉnh Hà Giang có một thị xã và 9 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Hà Giang
- ♦ Chín huyện là: Mèo Vạc, Đồng Văn, Yên Minh, Vị Xuyên, Bắc Quang, Quản Bạ, Xín Mần, Hoàng Su Phì và Bắc Mê.

24. TỈNH HÀ NAM

Tỉnh ở đồng bằng Bắc bộ, nằm bên hữu ngạn sông Hồng, giáp với các tỉnh: Ninh Bình, Nam Định, Thái Bình, Hưng Yên, Hà Tây và Hòa Bình.

Diện tích: 826,66 km². Dân số: 835.300 người.

Mật độ hơn 1.010 người/km²

Tỉnh Hà Nam có một thị xã và 5 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Phủ Lý
- ♦ Năm huyện là Bình Lục, Duy Tiên, Kim Bảng, Lý Nhân và Thanh Liêm.

25. TỈNH HÀ TÂY

Tỉnh bán trung du Bắc bộ, giáp với Hà Nội và các tỉnh Hà Nam, Hưng Yên, Vĩnh Phúc, Phú Thọ và Hòa Bình.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 2.169 km². Dân số: 2.387.700 người.

Mật độ hơn 1.100 người/km²

Tỉnh Hà Tây có hai thị xã và 12 huyện

- ♦ Hai thị xã là thị xã Hà Đông và thị xã Sơn Tây
- ♦ Mười hai huyện là: Quốc Oai, Chương Mỹ, Thanh Oai, Hoài Đức, Ứng Hòa, Phú Xuyên, Thường Tín, Mỹ Đức, Ba Vì, Phúc Thọ, Đan Phượng và Thạch Thất.

26. TỈNH HÀ TĨNH

Tỉnh nằm ở khu vực Bắc Trung bộ, giáp biển Đông, Lào và các tỉnh Nghệ An, Quảng Bình.

Diện tích: 6.053 km². Dân số: 1.365.900 người.

Mật độ gần 226 người/km²

Tỉnh Hà Tĩnh có hai thị xã và 8 huyện

- ♦ Hai thị xã là thị xã Hà Tĩnh và thị xã Hồng Lĩnh
- ♦ Tám huyện là Nghi Xuân, Đức Thọ, Hương Khê, Hương Sơn, Thạch Hà, Can Lộc, Cẩm Xuyên và Kỳ Anh.

27. TỈNH HẢI DƯƠNG

Tỉnh ở đồng bằng Bắc bộ, giáp với các tỉnh Quảng Ninh, Bắc Giang, Bắc Ninh, Hưng Yên, Thái Bình và Hải Phòng.

Diện tích: 1.661,22 km². Dân số: 1.731.700 người.

Mật độ: hơn 1.042 người/km²

Tỉnh Hải Dương có một thị xã và 11 huyện

CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

- ♦ Một thị xã là thị xã Hải Dương
- ♦ 11 huyện là: Chí Linh, Cẩm Giàng, Gia Lộc, Tứ Kỳ, Nam Sách, Ninh Giang, Kim Thành, Kinh Môn, Bình Giang, Thanh Miện và Thanh Hà.

28. TỈNH HÒA BÌNH

Tỉnh miền núi phía Bắc, giáp với các tỉnh Ninh Bình, Thanh Hóa, Sơn La, Phú Thọ, Hà Tây và Hà Nam.

Diện tích: 4.749 km². Dân số: 779.300 người.

Mật độ: hơn 164 người/km²

Tỉnh Hòa Bình có một thị xã và 9 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Hòa Bình
- ♦ Chín huyện là: Kỳ Sơn, Đà Bắc, Mai Châu, Tân Lạc, Lương Sơn, Kim Bôi, Lạc Sơn, Lạc Thủy và Yên Thủy.

29. TỈNH HƯNG YÊN

Tỉnh ở đồng bằng Bắc bộ, phía tả ngạn sông Hồng, giáp với các tỉnh Thái Bình, Hải Dương, Bắc Ninh, Hà Tây, Hà Nam và Hà Nội.

Diện tích: 889 km². Dân số: 1.110.000 người.

Mật độ gần 1.249 người/km²

Tỉnh Hưng Yên có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Hưng Yên
- ♦ Sáu huyện là Tiên Lữ, Kim Động, Phù Cừ, Ân Thi, Châu Giang và Mỹ Văn.

30. TỈNH KHÁNH HÒA

Tỉnh ven biển miền Nam Trung bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Phú Yên, Đắk Lắk, Lâm Đồng và Ninh Thuận.

Diện tích: 5.257 km². Dân số: 1.011.900 người.

Mật độ hơn 192 người/km²

Tỉnh Khánh Hòa có một thành phố và 7 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Nha Trang
- ♦ Bảy huyện là: Diên Khánh, Cam Ranh, Khánh Sơn, Ninh Hòa, Khánh Vĩnh, Vạn Ninh và Trường Sa.

31. TỈNH KIÊN GIANG

Tỉnh biên giới miền Tây Nam bộ, giáp với Campuchia, vịnh Thái Lan và các tỉnh: An Giang, Cần Thơ, Bạc Liêu và Cà Mau.

Diện tích: 6.243 km². Dân số: 1.475.000 người.

Mật độ hơn 236 người/km²

Tỉnh Kiên Giang có một thị xã và 11 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Rạch Giá
- ♦ Mười một huyện là: Châu Thành, Tân Hiệp, Giồng Riềng, Gò Quao, An Biên, Vĩnh Thuận, An Minh, Hòn Đất, Hà Tiên, Kiên Hải và Phú Quốc.

32. TỈNH KON TUM

Tỉnh biên giới Tây Nguyên, giáp với Lào, Campuchia và các tỉnh Quảng Nam, Quảng Ngãi và Gia Lai.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 9.934,4 km². Dân số: 280.200 người.

Mật độ hơn 28 người/km²

Tỉnh Kon Tum có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Kon Tum
- ♦ Sáu huyện là Đăk Hà, Kon Plông, Đăk Tô, Sa Thầy, Ngọc Hồi và Đăk Glei.

33. TỈNH LAI CHÂU

Tỉnh biên giới vùng Tây Bắc nước ta, giáp với Trung Quốc, Lào và các tỉnh Lào Cai và Sơn La.

Diện tích: 17.133 km². Dân số: 565.300 người.

Mật độ gần 33 người/km²

Tỉnh Lai Châu có 2 thị xã và 8 huyện

- ♦ Hai thị xã là thị xã Điện Biên Phủ và thị xã Lai Châu
- ♦ Tám huyện là: Điện Biên, Điện Biên Đông, Tuần Giáo, Tủa Chùa, Mường Lay, Sin Hồ, Phong Thổ và Mường Tè.

34. TỈNH LẠNG SƠN

Tỉnh biên giới miền núi Đông Bắc nước ta, giáp với Trung Quốc và các tỉnh Cao Bằng, Bắc Cạn, Thái Nguyên, Bắc Giang và Quảng Ninh.

Diện tích: 8.187,2 km². Dân số: 743.800 người.

Mật độ gần 91 người/km²

Tỉnh Lạng Sơn có một thị xã và 10 huyện

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Một thị xã là thị xã Lạng Sơn
- ♦ Mười huyện là: Cao Lộc, Văn Lãng, Văn Quang, Chi Lăng, Lộc Bình, Đình Lập, Hữu Lũng, Bắc Sơn, Bình Gia và Tràng Định.

35. TỈNH LÀO CAI

Tỉnh biên giới Tây Bắc nước ta, giáp với Trung Quốc và các tỉnh Lai Châu, Sơn La, Yên Bái và Hà Giang.

Diện tích: 8.044 km². Dân số: 597.700 người.

Mật độ hơn 74 người/km²

Tỉnh Lào Cai có hai thị xã và 8 huyện.

- ♦ Hai thị xã là thị xã Lào Cai và thị xã Cam Đường.
- ♦ 8 huyện là: Bảo Thắng, Sa Pa, Bát Xát, Mường Khương, Bắc Hà, Bảo Yên, Văn Bàn và Than Uyên.

36. TỈNH LÂM ĐỒNG

Tỉnh Nam Tây Nguyên, giáp với các tỉnh: Đắk Lắk, Bình Phước, Đồng Nai, Bình Thuận, Ninh Thuận, Khánh Hòa.

Diện tích: 10.138 km². Dân số: 875.200 người.

Mật độ: hơn 86 người/km²

Tỉnh Lâm Đồng có 1 thành phố, 1 thị xã và 9 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Đà Lạt
- ♦ Một thị xã là thị xã Bảo Lộc
- ♦ 9 huyện là: Đạ Hu Oai, Đạ Tẻh, Cát Tiên, Bảo Lâm, Di Linh, Đức Trọng, Đơn Dương, Lâm Hà và Lạc Dương.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

37. TỈNH LONG AN

Tỉnh biên giới của Nam bộ, giáp với Campuchia và các tỉnh Tây Ninh, thành phố Hồ Chí Minh, Tiền Giang và Đồng Tháp.

Diện tích: 4.337 km². Dân số: 1.326.100 người.

Mật độ gần 303 người/km²

Tỉnh Long An có 1 thị xã và 13 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Tân An
- ♦ Mười ba huyện là: Châu Thành, Tân Trụ, Cần Đức, Cần Giuộc, Bến Lức, Thủ Thừa, Thạnh Hóa, Đức Hòa, Đức Huệ, Mộc Hóa, Tân Thạnh, Tân Hưng và Vĩnh Hưng.

38. TỈNH NAM ĐỊNH

Tỉnh ven biển biên giới Bắc bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Thái Bình, Hà Nam và Ninh Bình

Diện tích: 1.669,36 km². Dân số: 1.950.500 người.

Mật độ hơn 1.168 người/km²

Tỉnh Nam Định có một thành phố và 9 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Nam Định
- ♦ Chín huyện là: Mỹ Lộc, Vụ Bản, Ý Yên, Nam Trực, Trực Ninh, Xuân Trường, Giao Thủy, Hải Hậu và Nghĩa Hưng.

39. TỈNH NGHỆ AN

Tỉnh phía Bắc Trung bộ, giáp với Lào, biển Đông và các tỉnh Thanh Hóa, Hà Tĩnh

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 16.371 km². Dân số: 2.899.400 người.

Mật độ hơn 177 người/km²

Tỉnh Nghệ An có một thành phố, một thị xã và 17 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Vinh
- ♦ Một thị xã là thị xã Cửa Lò
- ♦ Mười bảy huyện là: Hưng Nguyên, Nam Đàn, Nghi Lộc, Diễn Châu, Yên Thành, Đô Lương, Thanh Chương, Anh Sơn, Tân Kỳ, Con Cuông, Quỳnh Lưu, Nghĩa Đàn, Quỳ Hợp, Quỳ Châu, Quế Phong, Tương Dương và Kỳ Sơn.

40. TỈNH NINH BÌNH

Tỉnh Bắc bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Nam Định, Hà Nam, Hòa Bình và Thanh Hóa.

Diện tích: 1.398,7 km². Dân số: 915.200 người.

Mật độ hơn 654 người/km²

Tỉnh Ninh Bình có 2 thị xã và 6 huyện

- ♦ Hai thị xã là thị xã Ninh Bình và thị xã Tam Điệp
- ♦ Sáu huyện là: Hoa Lư, Gia Viễn, Nho Quan, Yên Mô, Kim Sơn và Yên Khánh.

41. TỈNH NINH THUẬN

Tỉnh ven biển vùng Nam Trung bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh: Khánh Hòa, Lâm Đồng, Bình Thuận.

Diện tích: 3.427 km². Dân số: 493.200 người.

Mật độ gần 144 người/km²

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Tỉnh Ninh Thuận có một thị xã và 3 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Phan Rang - Tháp Chàm
- ♦ 3 huyện là Ninh Sơn, Ninh Hải và Ninh Phước

42. TỈNH PHÚ THỌ

Tỉnh trung du Bắc bộ, giáp với các tỉnh: Tuyên Quang, Yên Bái, Sơn La, Hòa Bình, Hà Tây và Vĩnh Phúc.

Diện tích: 3.465,12 km². Dân số: 1.302.800 người.

Mật độ gần 376 người/km²

Tỉnh Phú Thọ có một thành phố, một thị xã và 8 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Việt Trì
- ♦ Một thị xã là thị xã Phú Thọ
- ♦ 8 huyện là: Phong Châu, Thanh Ba, Sông Thao, Tam Thanh, Thanh Sơn, Yên Lập, Hạ Hòa và Đoan Hùng.

43. TỈNH PHÚ YÊN

Tỉnh ven biển Nam Trung bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh Bình Định, Gia Lai, Đắk Lắk và Khánh Hòa

Diện tích: 5.278km² Dân số: 784.200 người.

Mật độ gần 149 người/km²

Tỉnh Phú Yên có một thị xã và 6 huyện.

- ♦ Một thị xã là thị xã Tuy Hòa
- ♦ 6 huyện là: Tuy Hòa, Sông Hinh, Sơn Hòa, Tuy An, Sông Cầu và Đồng Xuân.

CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

44. TỈNH QUẢNG BÌNH

Tỉnh ven biển Bắc Trung bộ, giáp với Lào, biển Đông và các tỉnh Hà Tĩnh, Quảng Trị

Diện tích: 7.984 km². Dân số: 814.700 người.

Mật độ hơn 102 người/km²

Tỉnh Quảng Bình có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Đồng Hới
- ♦ Sáu huyện là: Lệ Thủy, Quảng Ninh, Bố Trạch, Quảng Trạch, Tuyên Hóa và Minh Hóa.

45. TỈNH QUẢNG NAM

Tỉnh ven biển miền Trung Trung bộ, giáp với Lào, biển Đông, thành phố Đà Nẵng và các tỉnh Thừa Thiên - Huế, Kon Tum và Quảng Ngãi.

Diện tích: 11.043 km². Dân số: 1.420.500 người.

Mật độ gần 129 người/km²

Tỉnh Quảng Nam có hai thị xã và 12 huyện.

- ♦ Hai thị xã là thị xã Tam Kỳ và thị xã Hội An
- ♦ Mười hai huyện là: Thăng Bình, Quế Sơn, Duy Xuyên, Điện Bàn, Đại Lộc, Hiên, Giàng, Phước Sơn, Hiệp Đức, Tiên Phước, Núi Thành và Trà Mi.

46. TỈNH QUẢNG NGÃI

Tỉnh ven biển miền Trung Trung Bộ, giáp với biển Đông và

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

các tỉnh Quảng Nam, Kon Tum và Bình Định.

Diện tích: 5.177 km². Dân số: 1.257.100 người.

Mật độ gần 243 người/km²

Tỉnh Quảng Ngãi có một thị xã và 12 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Quảng Ngãi
- ♦ 12 huyện là: Tư Nghĩa, Sơn Tịnh, Bình Sơn, Trà Bồng, Sơn Tây, Sơn Hà, Minh Long, Nghĩa Hành, Mộ Đức, Ba Tơ, Đức Phổ và Lý Sơn.

47. TỈNH QUẢNG NINH

Tỉnh biên giới ở ven biển vịnh Bắc bộ, giáp Trung Quốc, vịnh Bắc bộ và các tỉnh: Lạng Sơn, Bắc Giang, Hải Dương, và Hải Phòng.

Diện tích: 5.938,6 km². Dân số: 959.200 người.

Mật độ gần 162 người/km²

Tỉnh Quảng Ninh có một thành phố, hai thị xã và 10 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Hạ Long
- ♦ Hai thị xã là thị xã Cẩm Phả và thị xã Uông Bí
- ♦ 10 huyện là: Đông Triều, Yên Hưng, Hoành Bồ, Ba Chẽ, Tiên Yên, Bình Liêu, Quảng Hà, Hải Ninh, Vân Đồn và Cô Tô.

48. TỈNH QUẢNG TRỊ

Tỉnh biên giới ở ven biển miền Bắc Trung bộ, giáp Lào, biển Đông và hai tỉnh Quảng Bình, Thừa Thiên - Huế.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 4.592 km². Dân số: 568.700 người.

Mật độ gần 124 người/km²

Tỉnh Quảng Trị có hai thị xã và 6 huyện.

- ♦ Hai thị xã là thị xã Đông Hà và thị xã Quảng Trị.
- ♦ Sáu huyện là: Cam Lộ, Triệu Phong, Hải Lăng, Đăkông, Gio Linh, Hướng Hóa và Vĩnh Linh.

49. TỈNH SÓC TRĂNG

Tỉnh ven biển đồng bằng sông Cửu Long, giáp biển Đông và các tỉnh: Trà Vinh, Cần Thơ và Bạc Liêu.

Diện tích: 3.191 km². Dân số: 1.278.600 người.

Mật độ gần 401 người/km²

Tỉnh Sóc Trăng có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Sóc Trăng
- ♦ Sáu huyện là: Long Phú, Kế Sách, Mỹ Tú, Mỹ Xuyên, Thạnh Trị và Vĩnh Châu.

50. TỈNH SƠN LA

Tỉnh biên giới vùng Tây Bắc nước ta, giáp Lào và các tỉnh Lai Châu, Lào Cai, Yên Bái, Phú Thọ, Hòa Bình và Thanh Hóa.

Diện tích: 14.210 km². Dân số: 868.400 người.

Mật độ hơn 61 người/km²

Tỉnh Sơn La có một thị xã và chín huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Sơn La

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- ♦ Chín huyện là Mường La, Quỳnh Nhai, Thuận Châu, Sông Mã, Mai Sơn, Bắc Yên, Yên Châu, Phù Yên, Mộc Châu.

51. TỈNH TÂY NINH

Tỉnh biên giới ở miền Đông Nam bộ, giáp với Campuchia, thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh Long An, Bình Dương và Bình Phước.

Diện tích: 4.029 km². Dân số: 940.400 người.

Mật độ hơn 233 người/km²

Tỉnh Tây Ninh có một thị xã và 8 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Tây Ninh
- ♦ Tám huyện là: Hòa Thành, Châu Thành, Bến Cầu, Gò Dầu, Tân Châu, Tân Biên, Trảng Bàng và Dương Minh Châu.

52. TỈNH THÁI BÌNH

Tỉnh ven biển ở đồng bằng Bắc bộ, nằm phía tả ngạn của sông Hồng, giáp với biển Đông, thành phố Hải Phòng và các tỉnh Hải Dương, Hưng Yên, Hà Nam và Nam Định.

Diện tích: 1.519,9 km². Dân số: 1.865.000 người.

Mật độ hơn 1.227 người/km²

Tỉnh Thái Bình có một thị xã và 7 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Thái Bình
- ♦ Bảy huyện là: Vũ Thư, Đông Hưng, Kiến Xương, Tiền Hải, Thái Thụy, Quỳnh Phụ và Hưng Hà.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

53. TỈNH THÁI NGUYÊN

Tỉnh miền núi Đông Bắc nước ta, giáp với Hà Nội và các tỉnh Bắc Giang, Lạng Sơn, Bắc Cạn, Tuyên Quang và Vĩnh Phúc.

Diện tích: 3.541,1 km². Dân số: 1.020.300 người.

Mật độ hơn 288 người/km²

Tỉnh Thái Nguyên có một thành phố, một thị xã và 7 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Thái Nguyên
- ♦ Một thị xã là thị xã Sông Công
- ♦ Bảy huyện là: Phú Bình, Phổ Yên, Đại Từ, Định Hóa, Phú Lương, Đồng Hỷ và Võ Nhai.

54. TỈNH THANH HÓA

Tỉnh biên giới Bắc Trung bộ, giáp Lào, biển Đông và các tỉnh: Nghệ An, Ninh Bình, Hòa Bình và Sơn La.

Diện tích: 11.168,3 km². Dân số: 3.613.400 người.

Mật độ gần 324 người/km²

Tỉnh Thanh Hóa có một thành phố, hai thị xã và 24 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Thanh Hóa
- ♦ Hai thị xã là thị xã Bỉm Sơn và thị xã Sầm Sơn
- ♦ Hai mươi bốn huyện là: Hoằng hóa, Thiệu Hóa, Đông Sơn, Quảng Xương, Nông Cống, Tĩnh Gia, Như Thanh, Triệu Sơn, Như Xuân, Thường Xuân, Thọ Xuân, Yên Định, Ngọc Lặc, Cẩm Thủy, Vĩnh Lộc, Hà Trung, Hậu Lộc, Nga Sơn, Thạch Thành, Bá Thước, Lang Chánh, Quan Sơn, Quan Hóa và Mường Lát.

55. TỈNH THỪA THIÊN - HUẾ

Tỉnh biên giới ở ven biển miền Bắc Trung bộ, giáp biển Đông, Lào, thành phố Đà Nẵng và các tỉnh Quảng Trị, Quảng Nam.

Diện tích: 5.010 km². Dân số: 1.061.200 người.

Mật độ gần 212 người/km²

Tỉnh Thừa Thiên - Huế có một thành phố và 8 huyện

- ♦ Một thành phố là thành phố Huế
- ♦ Tám huyện là: Hương Trà, Hương Thủy, Phú Vang, Nam Đông, Quảng Điền, Phong Điền, A Lưới và Phú Lộc.

56. TỈNH TIỀN GIANG

Tỉnh ven biển ở đồng bằng Nam bộ, giáp biển Đông và các tỉnh Long An, Đồng Tháp, Vĩnh Long và Bến Tre.

Diện tích: 2.339 km². Dân số: 1.760.000 người.

Mật độ gần 734 người/km²

Tỉnh Tiền Giang có một thành phố, một thị xã và 7 huyện.

- ♦ Một thành phố là thành phố Mỹ Tho
- ♦ Một thị xã là thị xã Gò Công
- ♦ Bảy huyện là: Gò Công Đông, Gò Công Tây, Chợ Gạo, Châu Thành, Tân Phước, Cai Lậy và Cái Bè.

57. TỈNH TRÀ VINH

Tỉnh ven biển miền Tây Nam bộ, giáp với biển Đông và các tỉnh: Bến Tre, Vĩnh Long và Sóc Trăng.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Diện tích: 2.369 km². Dân số: 1.022.100 người.

Mật độ hơn 431 người/km²

Tỉnh Trà Vinh có một thị xã và 7 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Trà Vinh
- ♦ Bảy huyện là: Châu Thành, Càng Long, Cầu Kè, Tiểu Cần, Trà Cú, Cầu Ngang và Duyên Hải.

58. TỈNH TUYÊN QUANG

Tỉnh miền núi Đông Bắc nước ta, giáp với các tỉnh: Thái Nguyên, Bắc Cạn, Cao Bằng, Hà Giang, Yên Bái, Vĩnh Phúc và Phú Thọ.

Diện tích: 5.801 km². Dân số: 688.900 người.

Mật độ gần 119 người/km²

Tỉnh Tuyên Quang có một thị xã và 5 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Tuyên Quang
- ♦ Năm huyện là: Sơn Dương, Yên Sơn, Hàm Yên, Chiêm Hóa và Na Hang.

59. TỈNH VĨNH LONG

Tỉnh ở đồng bằng sông Cửu Long, giáp với các tỉnh Tiền Giang, Đồng Tháp, Cần Thơ, Sóc Trăng, Trà Vinh và Bến Tre.

Diện tích: 1.487 km². Dân số: 1.124.500 người.

Mật độ hơn 756 người/km²

Tỉnh Vĩnh Long có một thị xã và 6 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Vĩnh Long
- ♦ Sáu huyện là: Long Hồ, Mang Thít, Vũng Liêm, Bình Minh, Tam Bình và Trà Ôn.

60. TỈNH VĨNH PHÚC

Tỉnh bán trung du Bắc bộ, giáp với Hà Nội và các tỉnh Thái Nguyên, Tuyên Quang, Phú Thọ và Hà Tây.

Diện tích: 1.362 km². Dân số: 1.103.700 người.

Mật độ hơn 810 người/km²

Tỉnh Vĩnh Phúc có một thị xã và 5 huyện

- ♦ Một thị xã là thị xã Vĩnh Yên
- ♦ Năm huyện là: Tam Đảo, Mê Linh, Yên Lạc, Vĩnh Tường và Lập Thạch.

61. TỈNH YÊN BÁI

Tỉnh miền núi vùng Tây Bắc Bắc bộ, giáp với các tỉnh Phú Thọ, Tuyên Quang, Hà Giang, Lào Cai và Sơn La.

Diện tích: 6.808,1 km². Dân số: 705.400 người.

Mật độ gần 104 người/km²

Tỉnh Yên Bái có hai thị xã và 7 huyện

- ♦ Hai thị xã là thị xã Yên Bái và thị xã Nghĩa Lộ
- ♦ Bảy huyện là: Trấn Yên, Văn Chấn, Yên Bình, Văn Yên, Lục Yên, Trạm Tấu và Mù Căng Chải.

CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

TỔNG CỘNG, CẢ NƯỚC VIỆT NAM CÓ

61 tỉnh thành, trong đó có 4 (bốn) thành phố trực thuộc trung ương.

Trong 61 tỉnh thành có 33 quận và 492 huyện, thị xã.

Có 4 thành phố trực thuộc trung ương là Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng và Đà Nẵng.

Có 16 (mười sáu) thành phố trực thuộc tỉnh là:

Biên Hòa (Đồng Nai)	Cần Thơ (Cần Thơ)
Hạ Long (Quảng Ninh)	Mỹ Tho (Tiền Giang)
Nha Trang (Khánh Hòa)	Thái Nguyên (Thái Nguyên)
Vinh (Nghệ An)	Vũng Tàu (Bà Rịa - Vũng Tàu)
Buôn Ma Thuột (Đắk Lắk)	Đà Lạt (Lâm Đồng)
Huế (Thừa Thiên - Huế)	Nam Định (Nam Định)
Qui Nhơn (Bình Định)	Thanh Hóa (Thanh Hóa)
Việt Trì (Phú Thọ)	Phan Thiết (Bình Thuận)

Cả nước có 11 (mười một) tỉnh có hai thị xã:

An Giang	Hà Tây	Lai Châu
Ninh Bình	Quảng Trị	Yên Bái
Đồng Tháp	Hà Tĩnh	Lào Cai
Quảng Nam	Thanh Hóa	

Tỉnh có diện tích lớn nhất: Đắk Lắk (19.800 km²)

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Tỉnh có diện tích nhỏ nhất: Bắc Ninh (797 km²)

Hai địa phương đông dân nhất là:

Thành phố Hồ Chí Minh (5.096.700 người)

Tỉnh Thanh Hóa (3.613.400 người)

Hai địa phương có mật độ dân số cao nhất là:

Hà Nội: 2.628 người/km²

Thành phố Hồ Chí Minh 2.439 người/km²

Tỉnh có mật độ dân số thấp nhất: Kon Tum (hơn 28 người/km²)

Địa phương có nhiều đơn vị hành chính cấp quận, huyện và tương đương:

Thanh Hóa: 27 đơn vị (1 thành phố, 2 thị xã và 24 đơn vị cấp huyện)

Thành phố Hồ Chí Minh: 22 đơn vị quận huyện

Địa phương có ít đơn vị hành chính cấp huyện và thị xã:

Ninh Thuận: 4 (một thị xã và ba huyện)

Bạc Liêu: 4 (một thị xã và ba huyện)

TÓM LƯỢC CÁC THỜI ĐẠI LỚN CỦA LỊCH SỬ VIỆT NAM

1. TIỀN SỬ

a) Đặc điểm nổi bật

Kết quả nghiên cứu hiện nay cho thấy rằng, cách đây khoảng 300.000 năm, loài người đã có mặt trên lãnh thổ nước ta.

Dấu tích những chiếc răng vừa có đặc tính của người lại vừa có đặc tính của vượn (trong đó đặc tính của người là đặc tính trội) phát hiện được ở Thẩm Hai, Thẩm Khuyên (nay thuộc tỉnh Lạng Sơn) đã tự nói lên điều đó. Với phát hiện này, các nhà sử học Việt Nam đã cho rằng: Việt Nam là một trong những vùng quê hương của loài người.

Ở nhiều khu vực khác trên thế giới, thời tiền sử thường chỉ tương ứng với thời đồ đá, bước sang thời đồ đồng thì cũng có nghĩa là đã bước sang thời đại có nhà nước. Nhưng, kết quả nghiên cứu của giới sử học Việt Nam trong hàng chục năm qua lại cho một kết luận khác hơn, rằng: thời tiền sử ở Việt Nam không chỉ bao gồm toàn bộ thời đồ đá mà còn băng qua cả toàn bộ thời đồ đồng. Có thể nói, đây là đặc điểm nổi bật nhất.

b) Các giai đoạn lớn của thời tiền sử

Giai đoạn đồ đá:

- + Mở đầu cách nay khoảng 300.000 năm
- + Chấm dứt cách nay khoảng 4.000 năm
- + Giai đoạn đồ đá bao hàm bốn chặng lớn:

Đồ đá cũ: với các nền văn hóa tiêu biểu như Thẩm Hai, Thẩm Khuyên, Núi Đọ, Sơn Vi... mở đầu cách nay khoảng 300.000 năm và chấm dứt cách nay khoảng 11.000 năm.

Đồ đá giữa: với nền văn hóa tiêu biểu nhất là Hòa Bình, có niên đại mở đầu cách nay khoảng 11.000 năm và chấm dứt cách nay khoảng trên 9.000 năm.

Đồ đá mới: với các nền văn hóa tiêu biểu như Bắc Sơn, Quỳnh Văn, Bàu Tró, Hạ Long... mở đầu cách nay khoảng trên 9.000 năm và chấm dứt cách nay khoảng 4000 năm.

Đỉnh cao tốt cùng của đồ đá mới: thể hiện tập trung ở văn hóa Phùng Nguyên. Đây cũng là sơ kỳ của giai đoạn đồ đồng ở Việt Nam.

Giai đoạn đồ đồng:

- + Mở đầu cách nay khoảng 4000 năm.
- + Bị thay thế dần bởi đồ sắt cách nay khoảng 2500 năm.
- + Giai đoạn đồ đồng ở Việt Nam bao hàm bốn chặng lớn:

Sơ kỳ: với nền văn hóa tiêu biểu là Phùng Nguyên, niên đại mở đầu cách nay khoảng 4000 năm.

Trung kỳ: với nền văn hóa tiêu biểu là Đông Đậu, có niên đại mở đầu cách nay khoảng 3.300 năm.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Hầu kỳ: với nền văn hóa tiêu biểu là Gò Mun, có niên đại cách ngày nay khoảng 3.100 năm.

Đỉnh cao tốt cùng: với nền văn hóa tiêu biểu là Đông Sơn, có niên đại mở đầu cách nay khoảng 2.800 năm. Ở khoảng giữa của văn hóa Đông Sơn, đồ sắt bắt đầu xuất hiện.

Từ Đông Sơn và trên cơ sở Đông Sơn, sự chuyển hóa của xã hội diễn ra ngày một mạnh mẽ. Nhà nước ra đời.

2. THỜI SƠ SỬ

a) Khung niên đại

Về niên đại mở đầu, tất cả các bộ chính sử trước đây đều lấy năm Nhân Tuất (2879 trước CN). Khoa học lịch sử hiện đại đã bác bỏ niên đại mở đầu này. Hiện nay, niên đại mở đầu của thời sơ sử ở Việt Nam được xác định là cách ngày nay khoảng từ 2.600 năm đến 2.500 năm.

Về niên đại kết thúc, tất cả các bộ chính sử trước đây đều lấy năm 208 trước CN. Khoa học lịch sử hiện đại đã bác bỏ niên đại kết thúc này. Hiện nay, niên đại kết thúc của thời sơ sử được xác định là năm 179 trước CN, năm Triệu Đà đánh bại An Dương Vương và xác lập nền đô hộ ở nước ta.

b) Hai giai đoạn lớn của thời sơ sử.

Thời sơ sử (hay thời dựng nước) ở nước ta bao hàm hai giai đoạn lớn.

+ Giai đoạn Hùng Vương với nước Văn Lang, mở đầu cách

nay khoảng từ 2.600 năm đến 2.500 năm và chấm dứt vào năm 208 trước CN (tức là cách nay 2.200 năm). Sử cũ có nói đến 18 đời Hùng Vương với những tên gọi rất cụ thể. Tuy nhiên, đó chỉ là lịch sử hóa các chuyện kể dân gian chứ không phải là lịch sử. Văn Lang là một giai đoạn có thật của lịch sử Việt Nam, nhưng sự thật lịch sử về Văn Lang không hoàn toàn như mô tả của sử cũ. “Kinh đô” của Văn Lang xưa, được xác định là khu vực huyện Phong Châu của tỉnh Phú Thọ ngày nay.

+ Giai đoạn An Dương Vương với nước Âu Lạc mở đầu vào năm 208 trước CN và kết thúc vào năm 179 trước CN (tức là tồn tại trước sau khoảng 30 năm). Kinh đô của Âu Lạc là Cổ Loa (nay thuộc huyện Đông Anh, Hà Nội).

Tuy có hai giai đoạn như đã trình bày ở trên, nhưng do chỗ giai đoạn sau quá ngắn, vả lại tính chất chung của cả hai giai đoạn cũng không có gì khác biệt lớn, vì thế các nhà sử học vẫn gộp lại mà gọi chung là thời sơ sử, thời dựng nước, hoặc thậm chí cũng có khi gọi đó là thời Hùng Vương.

3. THỜI BẮC THUỘC

a) Khung niên đại

- Các bộ chính sử trước đây đều lấy năm 111 trước CN (năm nhà Tây Hán lật đổ Nam Việt rồi thay Nam Việt mà thống trị nước ta) làm năm mở đầu. Khoa học lịch sử hiện đại đã bác bỏ niên đại này. Và thay vào đó là năm 179 trước CN, năm Triệu Đà (vua Nam Việt) đã đánh bại An Dương Vương, thiết lập nền đô hộ đối với nước ta.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Các bộ chính sử cũ cũng lấy năm 938 (năm Ngô Quyền đánh tan quân Nam Hán xâm lược) hoặc năm 968 (năm Đinh Bộ Lĩnh dẹp xong loại 12 sứ quân và lên ngôi hoàng đế, xưng là Đinh Tiên Hoàng) làm năm kết thúc thời Bắc thuộc. Khoa học lịch sử chọn năm 905 (năm Khúc Thừa Dụ đã khôn khéo thiết lập nền độc lập và tự chủ) vì cho rằng kể từ đây, nền đô hộ của các triều đại phong kiến Trung Quốc đối với nước ta đã chấm dứt.

b) Các triều đại phong kiến Trung Quốc đã nối nhau thống trị nước ta trong thời Bắc thuộc (từ 179 trước CN đến năm 905 sau CN).

Lưu ý: niên đại trong bảng kê dưới đây chỉ là niên đại tính trên danh nghĩa. Về thực chất, niên đại cụ thể có phần khác hơn, nhưng sử vẫn hay chép theo danh nghĩa.

Những năm sáu CN, chúng tôi không ghi thêm ba chữ sau công nguyên vì sợ dài dòng, còn tất cả những năm trước công nguyên đều viết tắt là TCN.

NAM VIỆT (Họ Triệu)

Thành lập năm 206 TCN. Đô hộ nước ta từ năm 179 TCN. Chấm dứt ách đô hộ từ năm 111 TCN. Tổng cộng: 68 năm.

TIỀN HÁN (hay Tây Hán - họ Lưu)

Thành lập năm 206 TCN. Lật đổ Nam Việt rồi thay Nam Việt để đô hộ nước ta từ năm 111 TCN. Chấm dứt ách đô hộ năm 08. Tổng cộng: 119 năm.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

NHÀ TÂN (Vương Mãng)

Lật đổ và thay Tiên Hán đô hộ nước ta. Thành lập năm 08. Đô hộ nước ta từ năm 08. Chấm dứt ách đô hộ năm 25. Tổng cộng: 17 năm.

HẬU HÁN (hay Đông Hán - họ Lưu)

Dẹp bỏ nhà Tân rồi thay nhà Tân đô hộ nước ta. Thành lập năm 25. Đô hộ nước ta từ năm 25. Chấm dứt ách đô hộ năm 220. Tổng cộng: 195 năm.

NHÀ NGÔ (họ Ngô)

Là một trong ba nước của thời hỗn chiến Tam Quốc (Ngô - Thục và Ngụy). Đô hộ nước ta từ năm 220. Chấm dứt ách đô hộ năm 280. Tổng cộng 60 năm.

NHÀ TẤN (họ Tư Mã)

Thống nhất Trung Quốc, thay nhà Ngô đô hộ nước ta. Khởi đầu năm 280. Chấm dứt ách đô hộ năm 420. Tổng cộng: 140 năm.

NAM TRIỀU (Tống, Tề, Lương, Trần)

Đây là thời loạn lạc của Trung Quốc, sử gọi là thời Nam - Bắc triều. Nam triều với nhiều triều đại khác nhau đã trực tiếp đô hộ nước ta. Khởi đầu năm 420. Chấm dứt ách đô hộ năm 542. (Nam triều còn tồn tại cho đến năm 581 nhưng từ năm 542 ta giành được độc lập nhờ thắng lợi của cuộc khởi nghĩa do Lý Bí lãnh đạo). Tổng cộng 122 năm.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

NHÀ TÙY (họ Dương)

Thành lập năm 581. Xâm lược và đô hộ nước ta từ năm 602. Chấm dứt ách đô hộ từ năm 618. Tổng cộng 16 năm.

NHÀ ĐƯỜNG (họ Lý)

Thành lập năm 618. Thay nhà Tùy mà đô hộ nước ta từ năm 618. Chấm dứt ách đô hộ năm 905. Nhà Đường còn tồn tại đến năm 907 nhưng hai năm sau cùng, chúng không còn đủ sức để đô hộ nước ta. Vả chăng, năm 905, họ Khúc đã khôn khéo thiết lập được chính quyền độc lập và tự chủ. Tổng cộng 287 năm.

c) Tính chất của thời Bắc thuộc

- Dòng nổi bật thứ nhất của lịch sử thời Bắc thuộc là dòng đô hộ của các triều đại phong kiến Trung Quốc. Đây là thời kỳ đen tối nhất của lịch sử nước nhà trong thiên niên kỷ thứ nhất sau công nguyên. Quân đô hộ đã quyết tâm xóa bỏ cho bằng được nền độc lập và tự chủ của nhân dân ta, vơ vét và bóc lột nhân dân ta một cách rất thâm tệ. Đây cũng là thời mà những âm mưu đồng hóa nguy hiểm được thực hiện rất ráo riết.

- Dòng nổi bật thứ hai của lịch sử thời Bắc thuộc là dòng đấu tranh liên tục và ngoan cường của nhân dân ta. Hàng loạt những cuộc khởi nghĩa đã bùng nổ, tấn công không khoan nhượng vào toàn bộ cơ sở thống trị của các triều đại phong kiến Trung Quốc đô hộ. Điểm lại, chúng ta thấy nổi lên những cuộc khởi nghĩa tiêu biểu nhất sau đây:

+ Khởi nghĩa Hai Bà Trưng, nổ ra năm 40, chống lại ách đô hộ của nhà Đông Hán (tức Hậu Hán). Hai Bà đã giành được chính

Cấm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

quyền trong ba năm (40-43). Sử gọi đó là thời Trưng Nữ Vương.

+ Khởi nghĩa Lý Bí (tức Lý Bôn) nổ ra năm 542, chống lại ách đô hộ của nhà Lương (một trong những triều đại của Nam triều). Đầu năm 544, Lý Bí lên ngôi Hoàng đế, xưng là Lý Nam đế, đặt quốc hiệu là Vạn Xuân, đặt niên hiệu là Thiên Đức (cũng có sách chép là Đại Đức). Trên danh nghĩa, nước Vạn Xuân tồn tại đến năm 602.

+ Khởi nghĩa Lý Tự Tiên và Đinh Kiến, nổ ra năm 687 chống lại ách đô hộ của nhà Đường.

+ Khởi nghĩa Mai Thúc Loan, nổ ra năm 722, chống lại ách đô hộ của nhà Đường. Mai Thúc Loan lên ngôi Hoàng đế, xưng là Mai Hắc đế.

+ Khởi nghĩa Phùng Hưng (?-791), chống lại ách đô hộ của nhà Đường. Phùng Hưng đã giành được chính quyền trong một thời gian khá dài. Năm 789 ông qua đời, con ông là Phùng An đã tôn cha là Bố Cái Đại vương.

+ Khởi nghĩa Dương Thanh, nổ ra năm 819 kéo dài đến năm 820, chống lại ách đô hộ của nhà Đường.

Lịch sử thời Bắc thuộc tuy có hai dòng hoàn toàn khác nhau, nhưng điều đáng nói nhất chính là ở chỗ, cuối cùng dòng đấu tranh ngoan cường của nhân dân ta đã giành được toàn thắng.

3. KỶ NGUYÊN ĐỘC LẬP, TỰ CHỦ VÀ THỐNG NHẤT (905-1527)

Kỷ nguyên này gồm năm chặng nối tiếp nhau, tuy cũng có lúc đất nước ta phải chịu những thử thách rất cam go, nhưng xu

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

hướng chung vẫn là phát triển một cách toàn diện và mạnh mẽ. Năm chạng này cụ thể như sau:

a) Xây dựng và khẳng định kỷ nguyên độc lập, tự chủ và thống nhất (từ năm 905 đến năm 1009)

Đây là chạng có khá nhiều dòng họ nối nhau trị vì đất nước.

Họ Khúc (905-930)

Tuy chưa đặt quốc hiệu và niên hiệu, tuy chưa xưng Đế hay xưng Vương, thậm chí còn tự coi mình là quan lại của Trung Quốc, nhưng họ Khúc thực sự đã có công đặt nền tảng căn bản đầu tiên cho kỷ nguyên độc lập, tự chủ và thống nhất của nước nhà. Họ Khúc truyền nối được ba đời, nắm quyền trong 25 năm.

- Khúc Thừa Dụ (905-907)

- Khúc Hạo (907-917)

- Khúc Thừa Mỹ (917-930)

Họ Dương (931-937)

Năm 930, quân Nam Hán sang xâm lược nước ta lần thứ nhất, cuộc kháng chiến do Khúc Thừa Mỹ lãnh đạo đã thất bại. Nhưng, ngay lập tức, một bộ tướng của họ Khúc là Dương Đình Nghệ đã đánh đuổi được quân Nam Hán ra khỏi bờ cõi. Sau thắng lợi, Dương Đình Nghệ thành lập chính quyền mới do ông đứng đầu. Năm 937, Dương Đình Nghệ bị Kiều Công Tiễn (con nuôi và cũng là bộ tướng của ông) giết hại để tranh đoạt quyền hành.

Họ Ngô (938-941)

Năm 937, được tin Kiều Công Tiễn giết hại Dương Đình Nghệ, Ngô Quyền lập tức đem quân đến hỏi tội. Hốt hoảng Kiều Công Tiễn đã đi cầu cứu quân Nam Hán. Ngô Quyền liền giết chết Kiều Công Tiễn và đánh tan quân Nam Hán ở Bạch Đằng. Sau đó ông lên ngôi, đóng đô ở Cổ Loa. Sử gọi đó là thời Ngô vương. Ông trị vì được sáu năm. Sau ông, con và cháu ông còn tiếp tục nối nhau trị vì thêm một thời gian nữa, nhưng vai trò của họ Ngô thì kể như đã chấm dứt sau cái chết của Ngô Quyền.

Với trận thắng lịch sử ở Bạch Đằng năm 938 và với sự nghiệp kiến thiết đất nước sau chiến tranh, Ngô Quyền đã khẳng định kỷ nguyên độc lập, tự chủ và thống nhất của nước nhà.

Họ Đinh (968-980)

Sau khi Ngô Quyền mất, đất nước lâm vào một thời kỳ loạn lạc chưa từng thấy. Các thế lực cát cứ nổi lên khắp nơi. Theo qui luật chung, thế lực nào yếu sẽ bị tiêu diệt sớm, thế lực nào mạnh sẽ tồn tại lâu hơn. Đầu nửa sau của thế kỷ thứ 10, chỉ còn lại 12 thế lực mạnh, sử gọi đó là loạn mười hai sứ quân.

Năm 967, Đinh Bộ Lĩnh đã dẹp được loạn mười hai sứ quân, và năm 968 Đinh Bộ Lĩnh lên ngôi Hoàng đế, xưng là Đinh Tiên Hoàng, đặt quốc hiệu là Đại Cồ Việt, định đô ở Hoa Lư. Năm 970 ông đặt niên hiệu là Thái Bình. Họ Đinh truyền nối được hai đời.

- Đinh Tiên Hoàng (968-979)

- Đinh Phế Đế (tức Đinh Toàn): 980

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Với sự nghiệp dẹp loạn mười hai sứ quân và kiến thiết nước nhà trong những năm trị vì, Đinh Tiên Hoàng là người đã có công hoàn thiện kỷ nguyên độc lập, tự chủ và thống nhất của nước nhà.

Nhà Tiền Lê (980-1009)

Nhà Tiền Lê được lập nên do sự chọn lựa và suy tôn của các quan lại cùng các nhà sư. Bấy giờ, vận nước lâm nguy bởi mưu đồ xâm lăng của nhà Tống mà Đinh Toàn không đủ uy tín, càng không đủ tài năng để điều khiển vận mệnh quốc gia. Là quan Thập Đạo tướng quân, lại đang nắm quyền Phó vương cho Đinh Toàn, Lê Hoàn được suy tôn lên ngôi. Nhà Tiền Lê truyền nối được ba đời, trị vì 29 năm:

+ Lê Hoàn (980-1005)

+ Lê Trung Tông (ba ngày của tháng 11 năm 1005)

+ Lê Long Đĩnh (tức Lê Ngọa Triều: 1005-1009)

Trong thời Tiền Lê, Lê Hoàn là người đã có công rất lớn:

+ Đánh tan cuộc xâm lăng của quân Tống vào năm 981.

+ Trừng trị đích đáng sự quấy phá của Chiêm Thành vào năm 982

+ Tiếp tục xây dựng và củng cố kinh đô Hoa Lư, ban hành nhiều chính sách cai trị rất tích cực và tiến bộ.

b) Nước Đại Việt dưới thời Lý (1010-1225)

- Triều Lý được thành lập do sự đồng lòng suy tôn của quan lại

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

và các nhà sư cuối thời Tiền Lê, sau khi Lê Long Đĩnh qua đời vào năm 1009.

- Người có công khai sáng ra triều Lý là Lý Công Uẩn.
- Nhà Lý có mấy cố hiến nổi bật sau đây:

Về chính trị

Thiết lập guồng máy nhà nước của quý tộc họ Lý.

Đời đô từ Hoa Lư về Thăng Long (1010)

Đặt quốc hiệu mới là Đại Việt (1054)

Về quân sự

Trừng trị đích đáng quân Chiêm Thành khi chúng liên tục quấy nhiễu biên cương phía Nam (1069).

Đại phá quân Tống xâm lăng (1077).

Về văn hóa

Tạo điều kiện cho Phật giáo và Đạo giáo phát triển mạnh mẽ.

Mở đường cho nền giáo dục và thi cử Nho học được xác lập và không ngừng đi lên.

Đưa các lĩnh vực khác của đời sống văn hóa nước nhà bước vào một giai đoạn hưng thịnh mới.

- Nhà Lý tồn tại trước sau được 215 năm, gồm 9 đời Hoàng đế nối nhau trị vì. Cụ thể như sau:

- + Lý Thái Tổ (tức Lý Công Uẩn): 1010-1028
- + Lý Thái Tông (tức Lý Phật Mã): 1028-1054
- + Lý Thánh Tông (tức Lý Nhật Tôn): 1054-1072
- + Lý Nhân Tông (tức Lý Càn Đức): 1072-1127

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- + Lý Thần Tông (tức Lý Dương Hoán): 1128-1138
- + Lý Anh Tông (tức Lý Thiên Tộ): 1138-1175
- + Lý Cao Tông (tức Lý Long Trát): 1175-1210
- + Lý Huệ Tông (tức Lý Hạo Sảm): 1210-1224
- + Lý Chiêu Hoàng (tức Lý Phật Kim, công chúa út của Lý Huệ Tông): 1224-1225.

c) Nước Đại Việt dưới thời Trần (1226-1400)

Nhà Trần được thành lập trên cơ sở lợi dụng hôn nhân để lật đổ nhà Lý vốn đã đổ nát từ hàng chục năm trước đó.

Hoàng đế khởi đầu của nhà Trần là Trần Thái Tông (tức Trần Cảnh, chồng của Lý Chiêu Hoàng).

Nhà Trần có mấy cố hiến lớn sau đây:

Về chính trị

Tái thiết và củng cố guồng máy nhà nước của quý tộc (một mô thức vốn dĩ đã có từ thời Lý).

Lập chế độ hai ngôi: Thượng Hoàng và Hoàng đế nhằm tránh nạn tranh giành ngôi báu thường có giữa các Hoàng Tử.

Về quân sự

Xây dựng lực lượng vũ trang theo phương châm *quân sĩ cốt ở tinh nhuệ chứ không phải là cốt ở số đông*.

Ba lần đại phá quân Mông Nguyên xâm lược. Lần thứ nhất: 1257-1258. Lần thứ hai: 1285. Và lần thứ ba là năm 1288.

Về văn hóa

Đưa nền giáo dục và thi cử Nho học tiến đến một giai đoạn

CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

phát triển mới, rất mạnh mẽ. Trong khi đó, Phật giáo và Đạo giáo vẫn có cơ hội để tiếp tục khẳng định vị trí của mình.

Tạo điều kiện cho tất cả các lĩnh vực khác của đời sống văn hóa đi lên, góp phần quan trọng vào việc để lại cho lịch sử dấu ấn sâu sắc của văn hóa Lý Trần.

- Với 13 đời nối nhau trị vì trong 175 năm, nhà Trần gồm các vị Hoàng đế sau đây:

Trần Thái Tông (tức Trần Cảnh): 1226-1258

Trần Thánh Tông (tức Trần Hoảng): 1258-1278

Trần Nhân Tông (tức Trần Khâm): 1278-1293

Trần Anh Tông (tức Trần Thuyên): 1293-1314

Trần Minh Tông (tức Trần Mạnh): 1314-1329

Trần Hiến Tông (tức Trần Vượng): 1329-1341

Trần Dụ Tông (tức Trần Hạo): 1341-1369

Dương Nhật Lễ (kẻ cướp ngôi): 1369-1370

Trần Nghệ Tông (tức Trần Phủ): 1370-1372

Trần Duệ Tông (tức Trần Kính): 1372-1377

Trần Phế Đế (tức Trần Hiệu): 1377-1388

Trần Thuận Tông (tức Trần Ngung): 1388-1398

Trần Thiếu Đế (tức Trần An): 1398-1400

d) Đất nước những năm đầu thế kỷ thứ 15

Năm 1400, Hồ Quý Ly cướp ngôi của nhà Trần và lập ra triều Hồ. Thời Hồ có mấy điểm đáng lưu ý sau đây:

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

+ Quốc hiệu mới của nước ta là Đại Ngu.

+ Kinh đô mới là Đại Lại (Vĩnh Lộc, Thanh Hóa ngày nay)

+ Nhà Hồ truyền nối được hai đời:

Hồ Quý Ly chỉ ở ngôi một năm (1400)

Hồ Hán Thương (1400-1407)

+ Cuối năm 1406, quân Minh tràn sang xâm lược nước ta, cuộc kháng chiến do nhà Hồ lãnh đạo bị thất bại.

Từ năm 1407, quân Minh bắt đầu thiết lập nền đô hộ trên toàn cõi nước ta. Thời thuộc Minh tuy không dài, nhưng đây cũng là thời đầy bi thương của cả dân tộc.

Dưới thời thuộc Minh, nhân dân ta đã không ngừng nổi dậy đấu tranh với nhiều dạng thức và mức độ khác nhau. Dưới đây là những cuộc đấu tranh tiêu biểu:

+ Khởi nghĩa Trần Ngỗi - Trần Quý Khoáng (1407-1413). Cả hai lãnh tụ của cuộc khởi nghĩa này đều xưng đế (Trần Ngỗi là Giản Định Đế, Trần Quý Khoáng là Trùng Quang Đế. Sử gọi đây là thời Hậu Trần.

+ Khởi nghĩa Phạm Ngọc (1419-1420)

+ Khởi nghĩa Lê Ngã (1419-1420)

+ Phong trào Áo Đỏ (1407-1427)

+ Tuy nhiên, lớn nhất và giành được thắng lợi vẻ vang nhất vẫn là cuộc khởi nghĩa Lam Sơn do Lê Lợi phát động và lãnh đạo (1418-1427).

e) Nước Đại Việt thời Lê sơ (1428-1527)

- Sau thắng lợi vĩ đại của cuộc chiến tranh giải phóng, Lê Lợi lên ngôi Hoàng đế. Nhà Hậu Lê được lập nên từ đó. Trên danh nghĩa, triều Lê có lịch sử trị vì lâu nhất (khoảng 360), năm tuy nhiên, không phải lúc nào quyền lực của nhà Lê trên vũ đài chính trị của nước nhà cũng mạnh mẽ như nhau. Căn cứ vào thực trạng này, sử chia nhà Hậu Lê làm ba chặng, trong đó chặng đầu tiên gọi là thời Lê sơ. Chặng thứ hai là thời Lê trung hưng (từ sau 1533 đến đầu thế kỷ 18). chặng thứ ba là thời Lê末 gồm khoảng thời gian còn lại.

- Dưới thời Lê, lịch sử có mấy điểm nổi bật sau đây:

+ Thăng Long được tái lập làm kinh đô

+ Quốc hiệu Đại Việt lại được tiếp tục sử dụng

+ Bộ máy nhà nước thời Lê sơ không phải là bộ máy nhà nước của quý tộc như thời Lý và thời Trần, ngược lại, đây là bộ máy nhà nước của bá quan văn võ được tuyển chọn trong trăm họ, chủ yếu là thông qua con đường thi cử.

+ Về mặt tư tưởng, thời Lê sơ là thời Nho giáo chiếm vị trí độc tôn.

+ Về kinh tế, đây là thời kỳ mà Đại Việt thực sự là một cường quốc trong khu vực.

- Thời Lê sơ kéo dài 100 năm, gồm 11 đời Hoàng đế nối nhau trị vì. Cụ thể là:

+ Lê Thái Tổ (tức Lê Lợi): 1428-1433

+ Lê Thái Tông (tức Lê Nguyên Long): 1433-1442

+ Lê Nhân Tông (tức Lê Bang Cơ): 1442-1459

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- + Lê Nghi Dân (kẻ cướp ngôi): 1459-1460
- + Lê Thánh Tông (tức Lê Tư Thành): 1460-1497
- + Lê Hiến Tông (tức Lê Tranh): 1497-1504
- + Lê Túc Tông (tức Lê Thuần): 6 tháng cuối năm 1504
- + Lê Uy Mục (tức Lê Tuấn): 1505-1509
- + Lê Tương Dực (tức Lê Oánh): 1510-1516
- + Lê Chiêu Tông (tức Lê Y): 1516-1522
- + Lê Cung Hoàng (tức Lê Xuân): 1522-1527

4. ĐẤT NƯỚC TRONG THỜI KỲ ĐỔ NÁT CỦA NỀN THỐNG NHẤT QUỐC GIA (1527-1801)

Đến đây, độc lập và tự chủ tuy về cơ bản vẫn tiếp tục được giữ vững, nhưng đất nước lại lâm vào cuộc nội chiến triền miên. Nhiều hệ thống chính quyền khác nhau đã đồng thời tồn tại và không ngừng tìm cách thủ tiêu lẫn nhau.

a) Cục diện Nam - Bắc triều hay còn gọi là chiến tranh Lê - Mạc (1527-1592)

- Năm 1527, Mạc Đăng Dung cướp ngôi của nhà Lê. Triều Mạc được dựng lên kể từ đó. Triều Mạc đóng đô ở Thăng Long (tức là ở phía Bắc) nên sử gọi là Bắc triều.

- Năm 1533, triều Lê được tái lập ở Thanh Hóa (tức là ở phía Nam) nên sử gọi là Nam triều. Nam triều tuy danh nghĩa là triều Lê nhưng thực quyền lại nằm trong tay Nguyễn Kim rồi sau đó là trong tay Trịnh Kiểm và dòng dõi của Trịnh Kiểm.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Từ năm 1533 đến năm 1592, hai bên Nam - Bắc triều đã đánh nhau 38 trận lớn. Kết quả là Nam triều đã đè bẹp được Bắc triều. Sau năm 1592, tuy họ Mạc vẫn còn tiếp tục hoạt động chống Nam triều thêm một thời gian nữa, nhưng về cơ bản, vai trò của Bắc triều đến đó kể như đã chấm dứt.

b) Cục diện Đàng Ngoài - Đàng Trong hay còn gọi là thời Trịnh - Nguyễn phân tranh (1558-1786)

- Ngay khi cục diện Nam Bắc triều chưa chấm dứt, thì một cục diện khác, sôi động và quyết liệt hơn đã hình thành và hình thành ngay trong lòng Nam triều.

- Năm 1558 tướng của Nam triều là Nguyễn Hoàng đã vào làm Trấn Thủ xứ Thuận Hóa. Năm 1570, ông lại được kiêm quản cả xứ Quảng Nam. Cơ đồ của họ Nguyễn bắt đầu hình thành kể từ đó.

- Nguyễn Hoàng đã thực hiện chính sách hai mặt.

+ Về công khai thì Nguyễn Hoàng vẫn tỏ rõ là người trung thành với nhà Lê, thực hiện đầy đủ chức phận của một vị quan ở nơi biên ải.

+ Về bí mật thì Nguyễn Hoàng ra sức tìm cách gây dựng cơ đồ riêng.

- Đến đời con của Nguyễn Hoàng thì chính sách hai mặt này không còn nữa. Hai bên họ Trịnh và họ Nguyễn đã đánh nhau bảy trận lớn.

- Năm 1672, do thấy không thể tiêu diệt được nhau, hai bên

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

đã lấy sông Gianh (Quảng Bình ngày nay) làm giới tuyến để chia cắt lâu dài.

- + Từ sông Gianh trở ra Bắc gọi là Đàng Ngoài, do họ Trịnh nắm quyền cai quản.

- + Từ sông Gianh trở vào Nam gọi là Đàng Trong, do họ Nguyễn cai quản.

- Cục diện Đàng Ngoài - Đàng Trong chấm dứt năm 1786 bởi cuộc tấn công của quân Tây Sơn do Nguyễn Huệ chỉ huy.

c) Tây Sơn (1771-1801)

- Năm 1771, phong trào Tây Sơn bùng nổ. Phong trào này có ba giai đoạn mang tính chất khác nhau.

- + Từ năm 1771 đến năm 1784 là giai đoạn Tây Sơn chiến đấu quyết liệt mà mục tiêu là tấn công vào toàn bộ cơ đồ của họ Nguyễn ở Đàng Trong.

- + Từ năm 1784 đến năm 1789 là giai đoạn Tây Sơn đồng thời tiến hành hai nhiệm vụ khác nhau:

- ♦ Đẩy mạnh và mở rộng cuộc tấn công vào tất cả các tập đoàn phong kiến thống trị ở cả Đàng Trong lẫn Đàng Ngoài.

- ♦ Dừng cầm đảm nhận sứ mệnh bảo vệ độc lập dân tộc: tiêu diệt quân Xiêm ở Đàng Trong (1785) và quân Mãn Thanh ở Đàng Ngoài (1789).

- + Từ năm 1789 đến năm 1801 là giai đoạn Tây Sơn tồn tại với tư cách của những hệ thống chính quyền khác nhau.

d) Từ năm 1527 đến năm 1801, đất nước có mấy hệ thống chính quyền sau đây

♦ **Chính quyền của nhà Mạc:** trên danh nghĩa chính thống, nhà Mạc truyền nối được 10 đời, trong đó có 5 đời đầu thuộc thời tương đối thịnh trị, còn 5 đời cuối thuộc thời suy tàn.

+ Mạc Thái Tổ (tức Mạc Đăng Dung): 1527-1529

+ Mạc Thái Tông (tức Mạc Đăng Doanh): 1530-1540

+ Mạc Hiến Tông (tức Mạc Phúc Hải): 1540-1546

+ Mạc Tuyên Tông (tức Mạc Phúc Nguyên): 1546-1561

+ Mạc Mậu Hợp (1562-1592)

+ Mạc Toàn (1592-1593)

+ Mạc Kính Chi (1592-1593). Lúc này nhà Mạc có hai vua.

+ Mạc Kính Cung (1593-1625)

+ Mạc Kính Khoan (1623-1638). Một lần nữa, nhà Mạc lại có hai vua (1623-1625)

+ Mạc Kính Vũ (1638-1677)

♦ **Chính quyền của nhà Lê:** tuy chỉ là hư vị, nhưng trên danh nghĩa, nhà Lê vẫn còn tiếp tục truyền nối được 16 đời nữa. Cụ thể như sau:

+ Lê Trang Tông (tức Lê Ninh): 1533-1548

+ Lê Trung Tông (tức Lê Huyền): 1548-1556

+ Lê Anh Tông (tức Lê Duy Bang): 1556-1573

+ Lê Thế Tông (tức Lê Duy Đàm): 1573-1599

+ Lê Kính Tông (tức Lê Duy Tân): 1599-1619

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

+ Lê Thần Tông (tức Lê Duy Kỳ): ở ngôi hai lần

Lần 1: 1619-1643

Lần 2: 1649-1662

+ Lê Chấn Tông (tức Lê Duy Hựu): 1643-1649

+ Lê Huyền Tông (tức Lê Duy Vũ): 1662-1671

+ Lê Gia Tông (tức Lê Duy Cối): 1671-1675

+ Lê Hi Tông (tức Lê Duy Hiệp): 1675-1705

+ Lê Dụ Tông (tức Lê Duy Đường): 1705-1729

+ Lê Đế Duy Phường (tức Lê Duy Phường): 1729-1732

+ Lê Thuần Tông (tức Lê Duy tường): 1732-1735

+ Lê Ý Tông (tức Lê Duy Thận): 1735-1740

+ Lê Hiến Tông (tức Lê Duy Diêu): 1740-1786

+ Lê Chiêu Thống (tức Lê Duy Kỳ): 1786-1788

♦ **Chính quyền của họ Trịnh ở Đàng Ngoài.** Đây là chính quyền song tồn với chính quyền của nhà Lê và là chính quyền có vị trí quan trọng nhất. Xét về danh chính ngôn thuận thì có một số người như Trịnh Bách và Trịnh Bính chưa từng ở ngôi chúa một cách chính thức, nhưng xét về thực quyền, thì họ đã làm chúa. Vì lẽ đó, nhiều tác phẩm sử học vẫn xếp Trịnh Bách và Trịnh Bính vào danh sách các chúa Trịnh. Theo đó thì danh sách các chúa Trịnh cụ thể như sau:

Trịnh Kiểm (1545-1569)

Trịnh Cối (1569-1570)

Trịnh Tùng (1570-1623)

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Trịnh Tráng (1623-1657)

Trịnh Tạc (1657-1682)

Trịnh Căn (1682-1709)

Trịnh Bách (1684): Được phép nắm quyền phủ chúa ngay khi cha là Trịnh Căn còn sống

Trịnh Bính (1688): Được phép nắm quyền phủ chúa ngay khi ông nội là Trịnh Căn còn sống (Trịnh Bính là cháu đích tôn của Trịnh Căn, cha là Trịnh Vĩnh bị bệnh mà mất sớm).

Trịnh Cương (1709-1729)

Trịnh Giang (1729-1740)

Trịnh Doanh (1740-1767)

Trịnh Sâm (1767-1782)

Trịnh Cán (1782). Ở ngôi chúa được một tháng

Trịnh Khải (1782-1786)

Trịnh Bồng (1786). Ở ngôi chúa được hai tháng

♦ **Chính quyền của họ Nguyễn ở Đàng Trong:**

Nguyễn Hoàng (1558-1613)

Nguyễn Phúc Nguyên (1613-1635)

Nguyễn Phúc Lan (1635-1648)

Nguyễn Phúc Tần (1648-1687)

Nguyễn Phúc Trãi (1687-1691)

Nguyễn Phúc Chu (1691-1725)

Nguyễn Phúc Chú (1725-1738)

Nguyễn Phúc Khoát (1738-1765)

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Nguyễn Phúc Thuần (1765-1777)

Nguyễn Phúc Dương (1777). Lúc này họ Nguyễn có hai chúa.

- **Chính quyền của Tây Sơn.** Trong thực tế, Tây Sơn có đến ba hệ thống chính quyền khác nhau. Theo đó thì:

- + *Chính quyền của Nguyễn Nhạc:*

Nguyễn Nhạc (tức Thái Đức Hoàng đế hay Trung Ương Hoàng đế, đóng đô ở Quy Nhơn): 1778-1793

Nguyễn Bảo (con Nguyễn Nhạc): 1793 (chỉ ở ngôi một thời gian rất ngắn).

- + *Chính quyền của Nguyễn Huệ:*

Nguyễn Huệ (tức Quang Trung Hoàng đế, định đô ở Phú Xuân tức là Huế ngày nay. Sau Quang Trung dự kiến dời đô ra Nghệ An - Phượng Hoàng Trung Đô - nhưng chưa kịp hoàn tất thì Quang Trung qua đời (1788-1792).

Nguyễn Trác (tức Quang Toàn Hoàng đế): 1792-1801.

- + *Chính quyền của Nguyễn Lữ* (tức Đông Định Vương). Đây là chính quyền yếu nhất trong số các hệ thống chính quyền của Tây Sơn. Nguyễn Lữ cai quản đất Gia Định nhưng lại ít khi ở Gia Định. Ông mất năm 1787 tại Quy Nhơn. Nguyễn Lữ ở ngôi Đông Định Vương chỉ một năm (1786-1787).

5. VIỆT NAM THỜI NGUYỄN (1802-1945)

a) Vài nét về triều Nguyễn

- Triều Nguyễn được dựng lên trên cơ sở đánh bại và tước đoạt những thành quả của phong trào Tây Sơn. Tuy không phải là

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

con cháu trực hệ, nhưng các Hoàng đế nhà Nguyễn cũng là dòng dõi của các chúa Nguyễn.

- Trên danh nghĩa, triều Nguyễn tồn tại trước sau 143 năm, nhưng lịch sử triều Nguyễn lại bao hàm hai giai đoạn mang hai tính chất hoàn toàn khác nhau.

+ Giai đoạn thứ nhất từ 1802 đến năm 1884 là giai đoạn triều Nguyễn tồn tại chủ yếu với tư cách của một vương triều độc lập. Giai đoạn này thuộc khung lịch sử trung đại Việt Nam.

+ Giai đoạn thứ hai từ năm 1884 đến năm 1945 là giai đoạn triều Nguyễn chỉ tồn tại trong khuôn khổ cho phép của chủ nghĩa thực dân Pháp. Sử thường gọi đây là thời thuộc địa nửa phong kiến. Giai đoạn này thuộc khung lịch sử cận đại Việt Nam.

- Thời Nguyễn, lịch sử Việt Nam có mấy sự kiện lớn sau đây:

+ Lãnh thổ rộng nhất so với tất cả các triều đại trước đó

+ Quốc hiệu mới của nước ta là Việt Nam (kể từ tháng 6 năm 1804)

+ Kinh đô mới của nước ta là Huế

+ Năm 1858, thực dân Pháp nổ súng xâm lược nước ta, cuộc chiến đấu chống xâm lăng do triều Nguyễn tổ chức và lãnh đạo đã thất bại. Sau đó, một bộ phận không nhỏ của triều đình nhà Nguyễn đã cam tâm hợp tác và làm tay sai cho thực dân Pháp.

+ Phong trào yêu nước của nhân dân ta liên tục nổi lên với nhiều hình thức và tính chất phong phú khác nhau. Tuy nhiên, trọng đại hơn cả vẫn là sự kiện chính Đảng của giai cấp vô sản Việt Nam ra đời năm 1930. Sau mười lăm năm hoạt động, cuộc Cách Mạng do những người Cộng sản Việt Nam phát động, tổ

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

chức và lãnh đạo đã toàn thắng. Lịch sử Việt Nam hiện đại bắt đầu kể từ đó.

- Tuy vị trí có khác nhau, nhưng trong 143 năm tồn tại, triều Nguyễn có tất cả 13 đời Hoàng đế nối nhau trị vì. Sử thường gọi các Hoàng đế nhà Nguyễn theo niên hiệu (vì mỗi Hoàng đế chỉ đặt có một niên hiệu) chứ không gọi theo miếu hiệu như đối với Hoàng đế của các triều đại khác. Cụ thể như sau:

- + Gia Long (tức Nguyễn Ánh): 1802-1819
- + Minh Mạng (tức Nguyễn Phước Đảm): 1820-1840
- + Thiệu Trị (tức Nguyễn Phước Miên Tông): 1841-1847
- + Tự Đức (tức Nguyễn Phước Hồng Nhậm): 1848-1883
- + Dục Đức (tức Nguyễn Phước Ưng Chân): 3 ngày của tháng 7 năm 1883
- + Hiệp Hòa (tức Nguyễn Phước Hồng Dật): 4 tháng cuối của năm 1883
- + Kiến Phước (tức Nguyễn Phước Ưng Đăng): Từ cuối năm 1883 đến tháng 4-1884
- + Hàm Nghi (tức Nguyễn Phước Ưng Lịch): 1884-1888
- + Đồng Khánh (tức Nguyễn Phước Ưng Xuy): 1885-1888. Khi Hàm Nghi xuất奔 đánh Pháp, Đồng Khánh được đưa lên ngôi, vì thế trên danh nghĩa thì từ 1885 đến 1888, nước ta có hai Hoàng đế.
- + Thành Thái (tức Nguyễn Phước Bửu Lâm): 1889-1907
- + Duy Tân (tức Nguyễn Phước Vĩnh San): 1907-1916
- + Khải Định (tức Nguyễn Phước Bửu Đảo): 1916-1925
- + Bảo Đại (tức Nguyễn Phước Vĩnh Thụy): 1925-1945

6. NƯỚC VIỆT NAM TỪ NĂM 1945 ĐẾN NAY

- Năm 1945, Cách mạng tháng Tám thành công. Ngày 2-9-1945, với việc tuyên đọc bản Tuyên ngôn độc lập, nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa đã khai sinh. Đây là nhà nước dân chủ nhân dân đầu tiên ở Đông Nam Á. Đứng đầu nhà nước là Chủ tịch Hồ Chí Minh.

- Nhưng, vừa giành được chính quyền thì toàn thể nhân dân ta đã phải lao vào cuộc kháng chiến trường kỳ chống thực dân Pháp.

- Năm 1954, với trận đại thắng ở Điện Biên Phủ, chúng ta đã buộc thực dân Pháp ký vào hiệp định Genève, công nhận độc lập, chủ quyền của nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa.

- Từ năm 1954 đến năm 1975, nhân dân cả nước ta đã dốc lòng chiến đấu chống Mỹ cứu nước.

- Ngày 30-4-1975, với đại thắng của chiến dịch Hồ Chí Minh lịch sử, một kỷ nguyên mới đã mở ra. Từ đây, Việt Nam là một quốc gia thống nhất, hoàn toàn có độc lập và chủ quyền, có vị trí quốc tế ngày một lớn.

- Từ năm 1976, quốc hiệu mới của nước ta là nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam.

ĐẠI GIA ĐÌNH CÁC DÂN TỘC VIỆT NAM

Cách nay khoảng 40 năm, do một vài sự nhầm lẫn, chúng ta thường nói rằng, trên lãnh thổ Việt Nam có đến 63 dân tộc anh em cùng chung sống. Sau này, theo thẩm định của đội ngũ các nhà Dân tộc học và trên cơ sở đó, nhà nước Việt Nam đã chính thức công bố rằng Việt Nam có 54 dân tộc anh em. Thường thì mỗi dân tộc vẫn có các nhóm khác nhau. Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu hai bảng thống kê khác nhau. Một là bảng thống kê tên các dân tộc với các nhóm cụ thể. Hai là bảng thống kê các dân tộc xếp theo ngữ hệ.

A. Bảng thống kê tên gọi và các nhóm địa phương của 54 dân tộc cùng chung sống trên lãnh thổ Việt Nam.

Bảng kê này xếp theo thứ tự số lượng dân số từ cao xuống thấp. Vì đây không phải là tác phẩm chuyên khảo, cho nên chúng tôi chỉ sơ bộ giới thiệu giản lược về hai phần, một là tên gọi của từng dân tộc, hai là các nhóm địa phương chính yếu (nếu có) mà thôi.

VIỆT (cũng tức là người Kinh).

TÀY

Với 4 nhóm chính sau đây: Ngạn, Phén, Thù Lao, Pa đí

THÁI

Với 7 nhóm chính sau đây: Táy khao (hay Thái trắng), Táy dăm (hay Thái đen), Táy chiềng (hay Táy Mường hoặc Hàng tổng), Táy thanh (hay Man thanh), Táy mười Pú Thay, Thổ Đà Bắc, Táy Mộc Châu (hay Táy deng)

MƯỜNG

Với 2 nhóm chính: Mọi bí, Au tá (hay Ao tá).

HOA

Với 5 nhóm chính như: Triều Châu, Phúc Kiến, Quảng Đông, Hải Nam, Hẹ.

KHMER

NÙNG

Với 11 nhóm chính như sau: Nùng giang, Nùng an, Nùng phàn sinh, Nùng lòi, Nùng tưng, Nùng Slin, Nùng cháo, Nùng quý rịn, Nùng khen lăi, Nùng đín, Nùng inh.

H'MÔNG (cũng tức là Mèo)

Với 5 nhóm chính như sau: Mèo hoa, Mèo xanh, Mèo đỏ, Mèo đen, Nà mieo.

DAO

Với 14 nhóm chính như sau: Dao đỏ, Cóc ngang, Dao sừng, Dụ lạy, Cóc mùn, Ô giang, Thánh phán, Quần chẹt, Sơn đầu, Tam đảo, Nga hoàng, Ba tiên, Tiền dao, Thanh y.

GIA RAI

Với 5 nhóm chính như sau: Chor, Arap, Hdrung, Mdhur (cũng tức là Mthur), Tbuần.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Ê ĐÊ

Với 8 nhóm chính như sau: Adham, Krung, Ktul, Dliê, Puê, Blô, Epan, Kpa.

BANA

Với 5 nhóm chính như sau: Tổ lô, Gơ lar, Rơ ngao, Krem, Giơ lơng (cũng tức là Y lang).

SÁN CHAY

Với 2 nhóm chính như sau: Cao lan, Sán chỉ.

CHĂM

Với 4 nhóm chính như sau: Chăm Bà la môn, Chăm Ba ni, Chăm Islam, Chăm H'roi.

XƠ ĐĂNG

Với 5 nhóm chính như sau: Xơ teng (cũng tức là Hdang), Tơ đá, Mơ nâm, Hà lăng, Ca dong.

SÁN DÌU

HRÊ

Với 2 nhóm chính như sau: Krẹ, Lũy.

CƠ HO

Với 6 nhóm chính như sau: Xrê, Nóp (cũng tức là Tu lop), Ka don, Chil, Lát (cũng tức là Lach), Tổ la.

RAGLAI

Với 2 nhóm chính sau đây: Raglai Bắc, Raglai Nam (cũng tức là Rai).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

M'ÔNG

Với 6 nhóm chính như sau: Rlâm, Preh, Kuênh, Nong, Prâng
Dip.

THỔ

Với 7 nhóm chính như sau: Keo, Mọn, Cuối, Họ, Dan Lai, Li
hà, Tày Poọng (cũng tức là Con kha hay Xá lá vàng).

XTIÊNG

Với 2 nhóm chính: Bù lơ, Bù deh.

KHƠ MÚ

VÂN KIỂU (cũng tức là Bru)

Với 4 nhóm chính như sau: Vân Kiều, Măng coong, Trì, Khùa.

GIÁY

KƠ TU

GIÊ TRIÊNG

Với 4 nhóm chính như sau: Giê, Triêng (cũng tức là Treng hay
Tà riêng), Ve (cũng tức là Lava), Ba noong.

TÀ ÔI

Với 4 nhóm chính như sau: Tà ôi, Pa cô, Pa hi, Ka đô.

MẠ

Với 5 nhóm chính như sau: Mạ tô, Mạ xộp, Mạ ngắn, Mạ
krung, Mạ kli.

CO

CHƠ RO

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

HÀ NHÌ

Với 2 nhóm chính như sau: Cô chổ, La mí.

XINH MÜN

Với 2 nhóm chính: Dạ, Nghệt.

CHU RU

LÀO

LA CHÍ

PHU LÁ

Với 6 nhóm chính như sau: Bồ khô pạ, Mu di pạ, Lao va xơ, Phu lá đen, Phu lá hán, Xá phố.

LA HỦ

Với 3 nhóm chính như sau: Là hủ vàng, Là hủ đen, Là hủ trắng.

KHÁNG

Với 7 nhóm chính như sau: Xúa, Dón, Dằng, Hốc, Ái, Bung, Quảng Lâm.

LỰ

PA THẺN

LÔ LÔ

Với 2 nhóm chính: Lô lô đen, Lô lô hoa.

CHÚT

Với 5 nhóm chính như sau: Sách, Mày, Rục, Mă liêng, A rem.

MẢNG

Với 2 nhóm chính như sau: Mảng hệ, Mảng gừng.

CƠ LAO

Với 3 nhóm chính như sau: Tứ dư (cũng tức là Cơ lao trắng), Hồ ki (cũng tức là Cơ lao xanh), Voa đề (cũng tức là Cơ lao đỏ).

BỐ Y

Với 2 nhóm chính như sau: Bố y, Tu di (cũng tức là tu đin).

LA HA

Với 4 nhóm chính như sau: Khơ lá, Plao, La ha, Ủng.

CỒNG

Với 2 nhóm chính như sau: Cồ công, Mãng nhé.

NGÁI

Với 6 nhóm chính như sau: Kín, Đan, Lê, Khách gia, Hắc ca, Xẹc.

SI LA

PU PÉO

BRÂU

RỜ NĂM

Ơ ĐU

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

B. Bảng thống kê các dân tộc Việt Nam xếp theo ngữ hệ và các nhóm ngôn ngữ

♦ **Ngữ hệ Nam Á** gồm 5 nhóm, với 40 dân tộc. Cụ thể như sau:

+ Nhóm ngôn ngữ Việt Mường (với 4 dân tộc): Việt, Mường, Thổ, Chứt.

+ Nhóm ngôn ngữ Môn-Khmer (với 21 dân tộc): Khmer, Bana, Xơ đăng, Cơ ho, Kơ tu, Hrê, M'ông, Xtiêng, Vân Kiều, Tà ôi, Mạ, Giẻ Triêng, Chơ Ro, Kháng, Brâu, Ó đù, Co, Xinh mun, Mảng, Khơ mú, Rơ nham.

+ Nhóm ngôn ngữ Tày Thái (với 8 dân tộc): Tày, Nùng, Giáy, Lự, Thái, Sán chay, Lào, Bố y.

+ Nhóm Mèo Dao (với 3 dân tộc): H'mông, Dao, Pa thên.

+ Nhóm Ka đai (hay Tiền Thái) với 4 dân tộc: La chí, Cơ lao, La ha, Pu péo.

♦ **Ngữ hệ Malayo-Polinésien** (hay Nam Đảo): gồm 5 dân tộc: Chăm, Ê đê, Raglai, Gia rai, Chu ru.

♦ **Ngữ hệ Hán Tạng** (gồm 2 nhóm với 9 dân tộc):

+ Nhóm ngôn ngữ Hán (với 3 dân tộc): Hoa, Sán diu, Ngái.

+ Nhóm ngôn ngữ Tạng Miến (với 6 dân tộc): Hà nhì, La hủ, Si la, Phu lá, Lô lô, Cồống.

LƯỢT ĐI ĐƯỜNG

Luật đi đường bộ Việt Nam áp dụng cho người, súc vật và các loại xe cộ đi trên đường giao thông công cộng nhằm mục đích bảo đảm an toàn cho nhân dân đi lại, vận chuyển trên các đường giao thông.

Ngoại trừ xe lửa, xe điện có đường đi riêng. Tất cả các loại xe cơ động hay không động cơ, xe do súc vật kéo đẩy, cưỡi ngựa, đi bộ... đều phải đi bên phải của mình.

Khi hai xe tránh nhau, cũng phải tránh bên phải của mình. Nhưng khi vượt nhau thì vượt bên trái của mình.

Khi đến ngã tư, ta phải giảm tốc độ và báo hiệu bằng còi (ban ngày) và nháy đèn (ban đêm) cho các ngã đường biết xe mình tới. Muốn rẽ cũng phải báo bằng cách giơ tay hoặc mở đèn báo hiệu.

Không đậu xe ở bảng cấm, ở ngã ba, ngã tư, ở cua queo, trong các hàng dinh dành cho người đi bộ, địa điểm đậu của xe buýt.

Xe đi đêm phải có đèn theo quy định cho từng loại xe.

Khi đi xe đạp

Xe đạp phải có đủ lệ bộ an toàn như: Thắng, chuông, đèn (nếu đi đêm).

Đi sát vỉa hè phải hay trong lối đi dành riêng cho xe đạp (nếu có).

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

Không đi bên trái.

Không đi hàng đôi hàng ba.

Không len lỏi giữa một đoàn xe đang chạy.

Không đi dọc theo hông một xe dài (xe bus) hay xe đang chất đồ công kênh.

Không bám vào một xe có động cơ đang chạy để nhờ nó kéo mình.

Khi dùng xe đi trại bạn hãy nhớ: Cột dụng cụ đi trại cho chắc chắn, gậy cá nhân, cột lều, cột dọc theo sườn xe.

Đi cắm trại cả đoàn, không được kéo thành một hàng dài mà mỗi đội phải cách nhau ít nhất là 20m.

Khi đi bộ

Đi trên lề đường dành cho cách bộ hành. Nếu di chuyển tập thể, chúng ta nên đi trái lề đường để có thể trông thấy xe cộ đi về phía mình.

Nên mặc áo màu trắng hay màu sáng khi ra đường ban đêm để những người lái xe dễ trông thấy.

Không mang vác vật nặng công kênh làm che chắn tầm nhìn khiến không thể thấy rõ phía trước.

Khi muốn băng qua đường, nên đi trong lối dành cho người đi bộ, khi tín hiệu đèn (dành cho người đi bộ) đã bật sang màu xanh.

Nếu không có lối đi riêng thì các bạn hãy *nhìn về phía bên trái*. Nếu không có xe hoặc xe hãy còn xa, nên nhanh chân (chú không chạy) bước ra giữa đường. Đoạn *nhìn về phía tay phải*, nếu

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

không có xe thì mới đi tiếp. Tuyệt đối không chạy tới chạy lui, thò thò thụt thụt... hay cấm đầu chạy vụt qua, rất nguy hiểm.

Tóm lại: *Hiểu biết và tuân thủ luật lệ giao thông là không chuốc họa cho mình hay gây tai nạn giao thông cho người khác.*

NHỮNG QUY ĐỊNH CHUNG KHI XẢY RA TAI NẠN GIAO THÔNG

- Giữ nguyên hiện trường, các dấu vết phải được bảo vệ. Người bị thương phải đưa đi cấp cứu kịp thời.

- Người có mặt tại nơi xảy ra tai nạn có trách nhiệm giúp đỡ cấp cứu người bị thương và tìm cách báo cho nhà chức trách địa phương gần nhất. Có trách nhiệm cung cấp thông tin xác thực về vụ tai nạn cho cảnh sát giao thông để xử lý đúng pháp luật.

- Những người lái các xe khác, khi qua nơi xảy ra tai nạn, có trách nhiệm chờ những người bị thương đến nơi cấp cứu gần nhất.

- Xe cộ, vật dụng, hành lý, hàng hóa... của người bị tai nạn phải được bảo vệ chu đáo. Cấm mọi hành vi gây nguy hại cho người, xe, tài sản của người bị nạn và người gây tai nạn.

- Người có liên quan trực tiếp đến tai nạn, phải có mặt tại hiện trường khi nhà chức trách tiến hành lập biên bản.

- Người trốn tránh nghĩa vụ cứu trợ tai nạn, sẽ bị xử lý theo pháp luật.

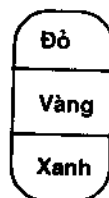
CẨM nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

HỆ THỐNG BÁO HIỆU GIAO THÔNG

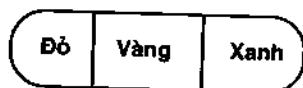
Tín hiệu đèn

Tín hiệu đèn giao thông có ba màu: xanh, vàng, đỏ, có hình dạng tròn. Lắp theo chiều thẳng đứng hoặc nằm ngang.

Thứ tự đèn lắp theo chiều thẳng đứng:



Thứ tự lắp theo chiều nằm ngang:



Đèn tín hiệu lắp theo chiều thẳng đứng có thể có 1 hay 2 đèn phụ có hình mũi tên.

Ý nghĩa của đèn tín hiệu

Tín hiệu xanh: Cho phép lưu thông.

Tín hiệu vàng: Chuẩn bị thay đổi tín hiệu đèn.

Tín hiệu đỏ: Cấm lưu thông.

Tín hiệu vàng nhấp nháy: Cho lưu thông nhưng phải thận trọng.

BIỂN BÁO HIỆU

Hệ thống báo hiệu đường bộ được chia làm 6 loại

1. Biển báo nguy hiểm

Có dạng tam giác đều, nền vàng, viền đỏ. Trên nền có hình vẽ màu đen, mô tả sự việc muốn báo hiệu, để báo trước tính chất các sự nguy hiểm trên đường như: đường trơn, đường ngoằn ngoèo, ngã tư, sắp đến đường hẹp...

Khi gặp biển báo nguy hiểm, người lái xe phải giảm tốc độ đến mức cần thiết. Chú ý quan sát và sẵn sàng xử trí những tình huống có thể xảy ra.

Những biển báo nguy hiểm tiêu biểu như:



**Ngoặt trái
nguy hiểm**



**Ngoặt phải
nguy hiểm**



**Nhiều chỗ ngoặt liên tiếp
nguy hiểm**



**Đường hẹp
hai bên**



**Đường hẹp
bên trái**



**Đường hẹp
bên phải**



**Đường hai
chiều**

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Đường giao nhau



Đường giao nhau chạy theo vòng tròn



Giao nhau với đường ưu tiên



Giao nhau với đường tàu điện



Giao nhau với đường không ưu tiên



Giao nhau có tín hiệu đèn



Đường sắt có rào chắn



Đường sắt không có rào chắn



Cầu tạm



Cầu quay



Bến phà



Cửa chui



Dốc lên



Dốc xuống



**Đường không
bằng phẳng**



**Đường ố gà
sóng trâu**



**Đường trơn
trợt**



Trẻ em



Công trường



Đá lở



**Giải máy bay
lên xuống**



Gia súc



**Người đi bộ
cắt ngang**



**Người đi xe đạp
cắt ngang**



Đất đá rơi



Nguy hiểm khác

2. Biển báo cấm

Có dạng hình tròn (trừ biển STOP = DỪNG LẠI có hình 8 cạnh đều). Hầu hết có nền trắng, viền đỏ. Trên nền có hình vẽ màu đen tượng trưng cho điều cấm hoặc hạn chế sự đi lại của các phương tiện cũng như người đi bộ.

Các biển báo cấm tiêu biểu như:



Đường cấm



Cấm đi
ngược chiều



Cấm ô tô



Cấm mô tô



Cấm ô tô và
mô tô



Cấm xe tải



Cấm xe khách
và xe tải



Cấm xe
kéo móc



Cấm máy cày



Cấm xe đạp



Cấm đi bộ



Cấm xe
người kéo

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Cấm xe kéo
súc vật kéo



Cấm xe
trên 5 tấn



Cấm xe cao
trên 3m5



Cấm xe có chiều
ngang trên 2m8



Cấm xe dài
hơn 9m



Dừng lại



Cấm rẽ trái



Cấm rẽ phải



Cấm quay xe



Cấm vượt



Tốc độ tối đa
cho phép



Cấm bóp còi



Cấm dừng
và đậu xe



Cấm đậu xe
ngay lề



Cấm đậu xe
ngay chắn



Nhường đường
cho xe cơ giới
ngược chiều

3. BIỂN HIỆU LỆNH

Có dạng hình tròn, nền màu xanh lam, hình vẽ màu trắng tượng trưng cho hiệu lệnh để những người sử dụng đường biết mà thi hành.

Những biển hiệu lệnh tiêu biểu là:



Chỉ được đi thẳng



Chỉ được rẽ phải



Chỉ được rẽ trái



Chỉ được rẽ phải và trái



Chỉ được đi thẳng và rẽ phải



Chỉ được đi thẳng và rẽ trái



Hướng đi tránh chướng ngại vật



Chạy theo vòng tròn



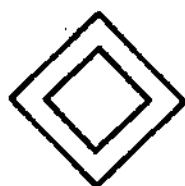
Đường dành cho người đi bộ



Đường dành riêng cho xe thô sơ

4. BIỂU CHÍ DẪN

Thường có dạng chữ nhật hoặc hình vuông. Nền màu xanh lam, nhằm thông báo cho những người sử dụng đường biết những định hướng cần thiết hoặc những điều có ích khác. Giúp cho việc điều khiển và hướng dẫn giao thông trên đường được thuận lợi.



Bắt đầu đường
ưu tiên



Hết đoạn
đường ưu tiên



Được ưu tiên
qua đường hẹp

Đường
một chiều



Chỗ quay xe



Nơi đỗ xe



Khu vực quay xe



Đường cắt
bên trái



Đường cắt
bên phải



Đường cắt
trước mặt

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

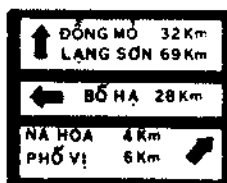
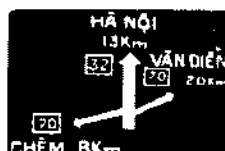


Hướng đi trên mọi làn
xe theo vạch kẻ đường



Mũi tên chỉ hướng đi

Biển chỉ
hướng đường



Trạm cấp cứu



Bệnh viện



Trạm xăng dầu



Trạm sửa chữa



Nơi rửa xe



Điện thoại



Bến xe buýt

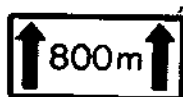


Trạm cảnh sát
giao thông

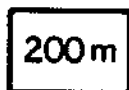
5. BIỂN PHỤ

Biển phụ có dạng hình vuông hoặc hình chữ nhật. Thường được đặt kết hợp với các biển báo nguy hiểm, biển báo cấm, biển hiệu lệnh và biển chỉ dẫn, để thuyết minh bổ sung ý nghĩa của các biển trên.

Các biển phụ đều được đặt ngay dưới biển chính với các ý nghĩa sau:



Phạm vi tác
dụng của biển



Khoảng cách
đến đối tượng
báo hiệu



503a



503b



503c

Hướng tác dụng
của biển





Làn xe



Loại xe



Hướng đường ưu tiên



Hướng rẽ



Chỗ đường sắt cắt đường bộ

6. VẠCH KẼ ĐƯỜNG

a. Tác dụng của vạch kẻ đường:

Vạch kẻ đường là một phương tiện kỹ thuật để hướng dẫn, tổ chức điều khiển giao thông, nhằm nâng cao an toàn và khả năng thông xe.

Vạch kẻ đường bao gồm cả loại vạch và chữ viết ở trên mặt đường, trên thành vỉa hè, trên các công trình giao thông và một số bộ phận của đường để quy định trật tự giao thông.

b. Phân loại vạch kẻ đường:

Vạch kẻ đường có hai loại: vạch nằm ngang và vạch đứng.

- Vạch nằm ngang: Gồm có các vạch dọc đường, ngang đường và những loại khác. Dùng để qui định phần đường xe chạy.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên

- Vạch đứng: Kẻ trên thành vỉa hè các công trình giao thông và một số bộ phận khác của đường.



Vạch số 1: Liền nét, màu trắng, rộng 0,1 m. Dùng để phân chia ranh giới 2 dòng xe ngược chiều nhau. Ranh giới đường cấm. Ranh giới nơi đậu xe. Đối với vạch này, xe không được chạy đè qua.



Vạch số 2: Liền nét, màu trắng, rộng 0,2m. Dùng để xác định mép phần xe chạy trên các trục đường cao tốc. Xe được phép cắt ngang hoặc chạy đè lên vạch khi cần thiết.



Vạch số 3: Vạch kép, liền nét, màu trắng, rộng 0,1 m, cách nhau 0,1 m dùng để phân chia hai dòng xe ngược chiều nhau trên những đường có 4 làn xe trở lên. Xe không được chạy đè qua vạch.



Vạch số 4: Liền nét, màu vàng, rộng 0,1 m xác định nơi cấm dừng và cấm đậu xe.



Vạch số 5: Đứt quãng, màu trắng, rộng 0,1m. Tỷ lệ $L1 = 1/3 L2$. Dùng phân chia 2 dòng xe ngược chiều nhau trên các đường có 2 hoặc 3 làn xe chạy. Xác định ranh giới các làn xe cùng chiều.

Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên



Vạch số 6: Dứt quãng, màu trắng, rộng 0,4 m. Dùng để qui định ranh giới giữa làn xe tăng tốc hoặc giảm tốc độ với làn xe chính.



Vạch số 7: Một vạch dứt quãng, một vạch liền, màu trắng. Dùng để phân chia hai dòng xe ngược chiều. Xe được phép cắt ngang qua vạch từ phía có vạch dứt quãng.



Vạch số 8: Hình tam giác cân, màu trắng. Chỉ rõ vị trí mà xe phải dừng lại để nhường đường cho các loại phương tiện khác ở nơi đường giao nhau.



Vạch số 9: Sọc ngựa vằn, gồm các đường song song màu trắng, rộng 0,4 m, cách nhau 0,6 m. Quy định nơi người đi bộ qua đường.



Vạch số 10: Gồm 2 vạch màu trắng, chạy song song, dứt quãng, chiều rộng 1,8 m, các vạch có chiều dài 0,4 m và bằng nhau. Xác định vị trí nơi xe đạp đi ngang qua đường của xe cơ giới. Xe đạp phải nhường đường cho xe cơ giới.



Vạch số 11: Màu trắng, chỉ dẫn các hướng đi cho phép của các làn xe ở nơi giao nhau. Tài xế khi gặp vạch này, bắt buộc phải tuân theo mũi tên chỉ hướng đi.

MỤC LỤC

CHƯƠNG VI	MƯU SINH	7
CHƯƠNG VII	BẢN ĐỒ VÀ THÁM DU	117
CHƯƠNG VIII	TRUYỀN TIN LIÊN LẠC	177
CHƯƠNG IX	BẢO VỆ SỨC KHỎE	222
CHƯƠNG X	CÔNG DÂN	321

CẨM NANG TỔNG HỢP VỀ KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

PHẠM VĂN NHÂN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ HOÀNG

Biên tập:

VIỆT TIẾN

Vẽ bìa:

TRÍ ĐỨC

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B. Lý Chính Thắng - Quận 3 - Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT : 9316289 - 9316211 - 8465596

Fax : 08.8437450

E-mail : nxbtre@hcm.vnn.vn

CHI NHÁNH TẠI HÀ NỘI

40 Láng Hạ - Quận Đống Đa - Hà Nội

ĐT : (04) 8357444

Fax : (04) 8357444

E-mail : vanphongnxbtre@hn.vnn.vn

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại XN In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Số đăng ký KHXB: 1108/172 - CXB, do Cục xuất bản cấp ngày 14.8.2001 và giấy trích ngang KHXB số: 230/2003. In xong và nộp lưu chiểu tháng 3 năm 2003.



TỦ SÁCH KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN NXB TRẺ

- | | |
|--|---------------------------|
| ◆ Kỹ năng dã ngoại tổng hợp | Trần Thời |
| ◆ Cẩm nang 150 nút dây | Trần Thời |
| ◆ Lều trại | Trần Thời |
| ◆ Thủ công trại | Trần Thời |
| ◆ Nhảy múa tập thể | Trần Thời |
| ◆ Mật thư | Trần Thời |
| ◆ Du khảo | Trần Thời - Võ Thanh Hùng |
| ◆ Tổ chức trại - Đời sống trại | Tôn Thất Sam |
| ◆ Những điều cần biết về thiên nhiên Việt Nam | Tôn Thất Sam |
| ◆ Lửa trại và kỹ năng dẫn chương trình | Tôn Thất Sam |
| ◆ 126 trò vui chơi tập thể | Tôn Thất Đồng |
| ◆ 100 bài hát sinh hoạt và băng reo | Trác Phương Mai |
| ◆ Sơ cấp cứu khi xa thấy thuốc | BS Trần Thành Long |
| ◆ 100 trò chơi dân gian | Nguyễn Hạnh |
| ◆ Trò chơi sức trẻ VN | Dương Ngọc Thạch |
| ◆ Đội TNTPHCM của chúng ta | Hội đồng Đội TP.HCM |
| ◆ Cẩm nang tổng hợp về kỹ năng hoạt động
thanh thiếu niên | Phạm Văn Nhân |
| ◆ Kể chuyện truyền thống Đội | Phong Thu |

SẼ XUẤT BẢN:

- ◆ Nhìn lên những chòm sao

