

Ngày nhận bài: 12/8/2025; Ngày thẩm định: 28/10/2025; Ngày duyệt đăng: 03/11/2025

THOÁT NẠN AN TOÀN KHI XẢY RA SỰ CỐ KHẨN CẤP TẠI SỰ KIỆN ĐÔNG NGƯỜI: KỸ NĂNG CƠ BẢN CHO MỌI CÔNG DÂN

Thiếu tá, TS LÊ TIẾN HÙNG

Khoa Chữa cháy và Cứu nạn, cứu hộ, Trường Đại học PCCC

TRẦN NGUYỄN PHƯƠNG TRINH

Trung đội D39A, Trường Đại học PCCC

*Tác giả liên hệ: Trần Nguyễn Phương Trinh (Email: chip18112005@gmail.com)

Tóm tắt: Bài báo trình bày thực trạng và nguy cơ mất an toàn tại các sự kiện tập trung đông người, phân tích đặc điểm hành vi của đám đông khi xảy ra sự cố khẩn cấp. Trên cơ sở đó, bài viết giới thiệu một số kỹ năng thoát nạn cơ bản mà người tham gia cần nắm vững để bảo vệ bản thân và hỗ trợ lực lượng chức năng. Nội dung hướng tới góp phần giảm thiểu rủi ro, nâng cao hiệu quả ứng phó và đảm bảo an toàn trong các hoạt động xã hội quy mô lớn.

Từ khóa: an toàn đám đông, sự kiện đông người, thoát nạn, ứng phó khẩn cấp.

Abstract: This article examines the current situation and potential safety risks associated with large-scale public gatherings, analyzing typical crowd behaviors during emergency incidents. Based on this analysis, the paper introduces fundamental evacuation skills that participants should master to protect themselves and assist emergency response forces. The content aims to contribute to risk reduction, enhance the effectiveness of emergency response, and ensure public safety in large-scale social events.

Keywords: crowd safety, mass events, evacuation, emergency response.

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển kinh tế, xã hội, các sự kiện văn hóa, thể thao, tôn giáo và lễ hội tập trung đông người ngày càng phổ biến tại Việt Nam. Những dịp như: Tết Nguyên đán, Quốc khánh 02/9, kỷ niệm 30/4 – 01/5, các lễ hội dân gian... thường thu hút lượng lớn người dân tham gia tại không gian công cộng. Đây là hoạt động tích cực về mặt xã hội, song cũng đồng thời tiềm ẩn nhiều nguy cơ về mất an toàn nếu xảy ra sự cố khẩn cấp.

Thực tiễn trong và ngoài nước cho thấy, tại các sự kiện đông người, chỉ một tình huống mất trật tự hoặc hoảng loạn nhỏ cũng có thể gây nên hậu quả nghiêm trọng. Các vụ giẫm đạp, cháy nổ, mất kiểm soát dòng người từng xảy ra ở nhiều quốc gia như: Ấn

Độ, Hàn Quốc, Indonesia... đã cướp đi sinh mạng của hàng trăm người – chủ yếu là do thiếu kỹ năng thoát nạn và không có nhận thức đầy đủ về ứng phó khi có sự cố.

Tại Việt Nam, mặc dù lực lượng chức năng đã có nhiều nỗ lực trong bảo đảm an toàn các sự kiện lớn, tuy nhiên, phần lớn người dân khi tham gia vẫn còn chủ quan, chưa nắm được những nguyên tắc cơ bản để tự bảo vệ mình và hỗ trợ cộng đồng khi có tình huống nguy hiểm xảy ra.

Trong bối cảnh đó, việc trang bị kỹ năng thoát nạn cho người tham gia sự kiện đông người là yêu cầu cấp thiết, góp phần quan trọng trong công tác phòng ngừa, giảm thiểu thương vong và hỗ trợ hiệu quả cho lực lượng cứu nạn, cứu hộ khi triển khai nhiệm vụ.

Điều quan trọng là mỗi người tham gia cần được nhìn nhận không chỉ như một nạn nhân tiềm năng, mà còn như một nhân tố chủ động có thể góp phần giữ an toàn cho cộng đồng. Bài viết này tập trung làm rõ một số nguy cơ phổ biến trong các sự kiện tập trung đông người, đồng thời cung cấp hệ thống kỹ năng thoát nạn cơ bản mà mỗi cá nhân cần nắm vững để bảo vệ chính mình và những người xung quanh trong tình huống khẩn cấp.

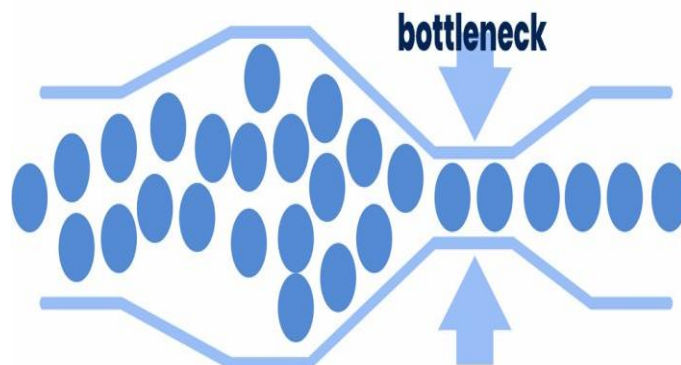
2. Nhận diện nguy cơ và đặc điểm hành vi của đám đông trong các sự kiện tập trung đông người

Các sự kiện tập trung đông người – dù mang tính văn hóa, lễ hội, tín ngưỡng hay thể thao – luôn tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn, đặc biệt trong điều kiện không gian tổ chức hạn chế, thời gian diễn ra kéo dài và công tác kiểm soát dòng người còn nhiều bất cập. Những rủi ro này không chỉ bắt nguồn từ các yếu tố khách quan như: cháy, nổ, thời tiết cực đoan hay sự cố kỹ thuật, mà còn liên quan mật thiết đến đặc điểm tâm lý và hành vi tập thể của đám đông trong tình huống khẩn cấp.

Trong một số trường hợp, hành vi giẫm đạp có thể xảy ra khi tính mạng bị đe dọa, như trong các vụ hỏa hoạn hoặc sự cố sập kết cấu công trình. Tuy nhiên, cũng không hiếm khi tình trạng này phát sinh từ những nguyên nhân tưởng chừng không nghiêm trọng – như tranh giành vật phẩm, chen lấn vào lối ra vào – hoặc đơn thuần chỉ xuất phát từ hiệu ứng tâm lý đám đông lan truyền, khi một người bỏ chạy và kéo theo hàng trăm người khác hành động tương tự mà không nhận thức rõ tình huống.

Một trong những hiện tượng vật lý đặc trưng dẫn đến sự cố trong đám đông là “nút cổ chai” (Bottleneck) – xảy ra khi dòng người bị dồn nén tại các vị trí có diện tích giới hạn như cửa ra vào, hành lang, chân cầu thang, góc tường cụt.... Theo mô phỏng của Helbing và cộng sự (2000), khi mật độ người đạt khoảng 5 – 7 người/m², đám đông bắt đầu chuyển sang trạng thái bất ổn, với hiện tượng “Stop-And-Go” và “Crowd Turbulence” (dao động hỗn loạn không kiểm soát). Trong điều kiện này, áp lực cơ học tại các điểm nghẽn có thể vượt quá 4.450N/m² – đủ để gây gãy xương, ngạt thở hoặc thậm chí tử vong nếu

cá nhân bị kẹt lại giữa dòng người [1]. Hiện tượng này từng được ghi nhận rõ trong các sự cố nghiêm trọng như: thảm họa Hajj (Ả Rập Saudi, 2015) và vụ giẫm đạp tại Itaewon (Hàn Quốc, 2022).



Hình 1: “Nút cổ chai” Bottleneck.

Không chỉ yếu tố vật lý, hành vi tâm lý tập thể (Collective Psychology) cũng đóng vai trò then chốt trong việc làm trầm trọng hóa sự hỗn loạn. Khi xuất hiện kích thích bất thường như tiếng nổ, tiếng hét, ánh sáng lạ hoặc dòng người đột ngột tăng tốc, phản ứng bản năng của nhiều người là bắt chước hành vi số đông thay vì đánh giá tình huống – hiện tượng được gọi là “Herding Behavior”. Nghiên cứu của Moussaïd và cộng sự (2016) với mô phỏng môi trường thực tế ảo đã chứng minh rằng trên 70% người tham gia có xu hướng chạy theo dòng người phía trước, ngay cả khi có lối thoát gần hơn ở bên cạnh hoặc phía sau, đặc biệt trong điều kiện ánh sáng yếu hoặc tín hiệu chỉ dẫn không rõ ràng [2].

Bên cạnh đó, một nhóm người – đặc biệt là trẻ nhỏ, người cao tuổi hoặc người có sức khỏe yếu – có thể rơi vào trạng thái “Freezing” (đóng băng) khi đối mặt với tình huống nguy hiểm cực độ. Đây là một phản ứng sinh học thuộc cơ chế sinh tồn, xảy ra khi hệ thần kinh rơi vào trạng thái quá tải, khiến cá nhân tạm thời mất khả năng vận động hoặc ra quyết định. Trong các thảm họa đám đông, những người ở trạng thái này dễ bị đẩy ngã hoặc giẫm đạp do không kịp phản ứng và không thể chủ động thoát khỏi khu vực nguy hiểm.

Ngoài ra, một phản xạ phổ biến nhưng nguy hiểm khác là xu hướng quay ngược về hướng vừa đến, do tâm lý tìm về nơi quen thuộc hoặc cảm giác an toàn chủ quan. Thực tế cho thấy, người tham gia thường

bỏ qua các lối thoát khẩn cấp được thiết kế sẵn – không phải vì không có lối thoát, mà vì không được chỉ dẫn rõ ràng từ đầu, hoặc bị tâm lý đám đông lấn át. Khi cá nhân cố chạy ngược dòng người, không chỉ cản trở luồng di chuyển chung mà còn làm tăng nguy cơ va chạm, chen lấn và hỗn loạn. Đây là đặc điểm hành vi đã được ghi nhận trong nhiều sự cố lớn như: tại lễ hội âm nhạc Astroworld (Mỹ, 2021), thảm họa Mina tại Mecca (2015), hay lễ hội Halloween ở Itaewon (2022), nơi phần lớn nạn nhân thiệt mạng do ngạt cơ học và giẫm đạp tại các khu vực có “nút cổ chai” kết hợp hành vi di chuyển bất hợp lý.

Nhìn từ góc độ chuyên môn trong công tác phòng cháy, chữa cháy và cứu nạn, cứu hộ, các nguy cơ nói trên đòi hỏi phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng không chỉ từ ban tổ chức mà còn từ chính người tham gia. Việc hiểu rõ nguy cơ, nắm được cơ chế hành vi đám đông và kiến thức cơ bản về tâm lý ứng xử trong tình huống khẩn cấp là điều kiện tiên quyết để hình thành và ứng dụng hiệu quả các kỹ năng thoát nạn – nội dung sẽ được trình bày chi tiết trong phần tiếp theo của bài viết. Khi hiểu rõ các nguy cơ và đặc điểm hành vi của đám đông, mỗi cá nhân sẽ có khả năng điều chỉnh phản ứng, hỗ trợ người khác và tạo ra những “điểm an toàn” ngay trong khu vực nguy hiểm.

3. Trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào, khả năng sống sót và bảo vệ bản thân phụ thuộc không chỉ vào yếu tố khách quan mà còn vào sự chủ động, bình tĩnh và hiểu biết về kỹ năng thoát nạn của từng cá nhân. Đối với các sự kiện tập trung đông người – nơi nguy cơ hỗn loạn, giẫm đạp, hoảng loạn luôn hiện hữu – việc trang bị trước các kỹ năng thoát hiểm là yêu cầu thiết yếu, góp phần giảm thiểu thiệt hại và hỗ trợ lực lượng cứu nạn, cứu hộ làm nhiệm vụ hiệu quả.

Trước khi tham gia sự kiện, mỗi người dân cần chủ động tìm hiểu sơ đồ khu vực tổ chức, nhận diện các lối thoát hiểm, vị trí xe cứu thương, trạm cấp cứu, khu vực có hàng rào mềm, hệ thống chiếu sáng khẩn cấp hoặc các thiết bị cảnh báo. Việc ghi nhớ ít nhất hai hướng thoát khác nhau sẽ tăng khả năng ứng phó linh hoạt khi tình huống bất thường xảy ra, đặc biệt tại những không gian giới hạn như sân vận động, nhà thi đấu, tuyến phố đi bộ hoặc khu di tích đông khách.

Người tham gia cần ưu tiên chọn vị trí gần các lối thoát phụ hoặc khu vực có không gian mở thay vì chen lấn tại những điểm trung tâm như sân khấu, cổng chính hoặc nơi phát quà. Tuyệt đối tránh đứng tại những điểm có nguy cơ trở thành “nút cổ chai” – như hành lang hẹp, cửa ra vào đơn lẻ, góc tường cụt hoặc chân cầu thang – vì đây là những khu vực dễ phát sinh dồn ép khi đám đông hoảng loạn. Khi có dấu hiệu bất ổn, việc di chuyển sớm, dứt khoát và theo hướng có kiểm soát sẽ giúp giảm nguy cơ mắc kẹt. Một người giữ được bình tĩnh và di chuyển có tổ chức có thể dẫn dắt những người xung quanh thoát nạn an toàn, thay vì để đám đông rơi vào hoảng loạn.

Trong quá trình tham gia, nên duy trì khoảng cách hợp lý với người xung quanh, di chuyển đều, tránh dừng đột ngột hoặc chen ngang dòng người. Khi di chuyển trong đám đông, người tham gia cần giữ thế đứng chắc chắn – hai chân dang bằng vai, trọng tâm thấp, sẵn sàng phản ứng nếu bị đẩy. Nếu bị cuốn vào dòng người, tuyệt đối không cố đi ngược hướng mà nên di chuyển theo dòng chảy, tìm cách tiếp cận rìa ngoài để thoát ra. Đặc biệt, hai cánh tay luôn đưa ra phía trước, khuỷu tay hơi gập, giữ ở độ cao ngang ngực, sao cho tạo thành một khoảng trống nhỏ giữa ngực và dòng người xung quanh, giảm nguy cơ bị ép ngực – nguyên nhân phổ biến gây ngạt cơ học trong các sự cố giẫm đạp.



Hình 2: Hai cánh tay luôn đưa ra phía trước, khuỷu tay hơi gập, giữ ở độ cao ngang ngực, sao cho tạo thành một khoảng trống nhỏ giữa ngực và dòng người xung quanh.

Khi nhận thấy các dấu hiệu bất thường như: âm thanh lớn bất ngờ, tiếng hét, ánh sáng nhấp nháy, dòng người xô đẩy hoặc có người bỏ chạy, cần lập tức kiểm soát tâm lý, giữ bình tĩnh, không hành động theo phản xạ đám đông. Kỹ năng điều hòa nhịp thở – hít sâu, thở chậm qua mũi – kết hợp quan sát một điểm tĩnh để giữ vững tâm lý là phương pháp hiệu quả để giảm phản ứng hoảng loạn. Nếu bị ngã, không cố đứng dậy giữa dòng người mà cần cuộn người theo tư thế bào thai, che đầu và gáy, dùng tay làm tròn bảo vệ, sau đó tìm cách lăn về mép dòng người để thoát.



Hình 3: Nếu bị ngã, cuộn người theo tư thế bào thai, che đầu và gáy, dùng tay làm tròn bảo vệ.

Trường hợp đi cùng trẻ nhỏ, người già hoặc người có bệnh nền, cần có kế hoạch giám sát sát sao, thỏa thuận điểm hẹn trong tình huống lạc nhau và xác định rõ vai trò từng người trong nhóm. Trẻ nhỏ cần được bế cao hoặc công khi vào khu vực đông đúc; không để các em di chuyển dưới chân dòng người – nơi có nguy cơ bị té ngã hoặc giẫm đạp. Các vật dụng như đèn pin nhỏ, còi cứu hộ, khăn ướt hoặc khẩu trang chống khói nên được chuẩn bị sẵn trong túi áo, dễ lấy khi cần. Việc mang giày đế bằng, không trơn trượt và trang phục gọn gàng cũng giúp tăng khả năng di chuyển linh hoạt trong tình huống khẩn cấp. Việc chủ động bảo vệ và hỗ trợ nhóm này không chỉ giảm nguy cơ cho họ, mà còn giúp dòng người di chuyển trật tự hơn, hạn chế hỗn loạn.



Hình 4: Trẻ nhỏ cần được bế cao hoặc công khi vào khu vực đông đúc.

Khi xảy ra sự cố, việc nhận diện lực lượng tổ chức sự kiện – như cảnh sát, dân phòng, tình nguyện viên, nhân viên an ninh mặc đồng phục hoặc đeo thẻ phân biệt – có ý nghĩa quan trọng. Những người này thường nắm được sơ đồ thoát nạn và có thể hỗ trợ chỉ dẫn nhanh chóng, hiệu quả. Người tham gia cần ưu tiên tuân thủ hướng dẫn di chuyển từ các đơn vị này, tránh phản ứng theo đám đông. Đồng thời, nếu chứng kiến người bị ngất xỉu, ngạt thở hoặc hoảng loạn, người có kỹ năng sơ cứu nên can thiệp ban đầu, sau đó nhanh chóng báo cho lực lượng chức năng.

Trong bối cảnh công nghệ ngày càng phát triển, một số sự kiện lớn tại Việt Nam và quốc tế đã tích hợp các công cụ hỗ trợ như ứng dụng định vị bản đồ thoát hiểm, mã QR lối ra khẩn cấp, biển chỉ dẫn phát sáng, hệ thống loa định hướng... Người dân cần tập thói quen sử dụng và quan sát các thiết bị này ngay từ đầu sự kiện để sẵn sàng ứng phó khi có sự cố xảy ra.

Thoát nạn an toàn không đơn thuần là kỹ năng cá nhân, mà là biểu hiện của ý thức công dân và tinh thần trách nhiệm với cộng đồng. Mỗi người cần coi việc học và thực hành kỹ năng thoát hiểm như một phần thiết yếu của văn hóa ứng xử nơi công cộng. Đó không chỉ là chìa khóa bảo vệ bản thân khi rủi ro xảy ra, mà còn góp phần giảm tải cho lực lượng chức năng và nâng cao hiệu quả của công tác cứu nạn, cứu hộ trong bối cảnh ngày càng nhiều sự kiện xã hội quy mô lớn được tổ chức.

4. Kết luận và kiến nghị

Sự gia tăng về số lượng và quy mô các sự kiện tập trung đông người trong xã hội hiện đại đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với công tác đảm bảo an toàn, đặc biệt là việc trang bị kỹ năng thoát nạn cho người dân. Những sự cố đau lòng trong và ngoài nước đã cho thấy: chỉ cần một mắt xích tổ chức thiếu chặt chẽ, một hành vi phản ứng thiếu kiểm soát, hoặc một sự chậm trễ trong di chuyển – cũng đủ tạo nên thảm kịch. Trong khi đó, hầu hết các tình huống nguy hiểm có thể được giảm thiểu thiệt hại nếu từng người tham gia có kiến thức nền tảng và kỹ năng xử lý đúng cách.

Từ góc độ chuyên ngành Phòng cháy chữa cháy và cứu nạn, cứu hộ, kỹ năng thoát nạn nơi đông người cần được nhìn nhận không chỉ như một phản xạ bản năng, mà là một kỹ năng sống thiết yếu, có thể và cần được rèn luyện thông qua truyền thông, tập huấn và mô phỏng thực tế. Công tác phổ biến kỹ năng này không thể chỉ trông chờ vào hướng dẫn tại chỗ của lực lượng chức năng, mà cần tích hợp vào giáo dục nhà trường, hoạt động cộng đồng và cả nội dung tuyên truyền của các cơ quan báo chí, nhất là trong các dịp lễ, Tết, sự kiện văn hóa – thể thao lớn.

Để tăng cường hiệu quả phòng ngừa và ứng phó, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa các đơn vị tổ chức sự kiện, lực lượng Công an, ngành Phòng cháy chữa cháy và cứu nạn, cứu hộ ngay từ khâu chuẩn bị. Mỗi sự kiện đông người cần có kịch bản thoát nạn rõ ràng, được bố trí lực lượng phân luồng, kiểm soát mật độ, thông tin kịp thời qua hệ thống loa và biển chỉ dẫn. Đối với người dân, việc chủ động học hỏi và thực hành kỹ năng thoát hiểm chính là hành động thể hiện trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.

Trong thời gian tới, cần thiết phải tổ chức các kế hoạch truyền thông chuyên đề, xây dựng bộ tài liệu hướng dẫn bằng hình ảnh, clip minh họa dễ tiếp cận, lồng ghép nội dung kỹ năng thoát nạn trong chương trình giáo dục quốc phòng, công dân và các hoạt động ngoại khóa. Song song, ngành Phòng cháy chữa cháy và cứu nạn, cứu hộ có thể phối hợp tổ chức các buổi diễn tập thực tế giả định tình huống tại khu vực có mật độ cao như sân vận động, trung tâm thương mại, nhà

ga, bến xe..., qua đó nâng cao năng lực ứng phó của cả hệ thống và người dân.

Bảo vệ an toàn tính mạng con người trong các sự kiện đông người không thể chỉ dựa vào may mắn hay bản năng. Đó là thành quả của một quá trình chuẩn bị kỹ lưỡng, một hệ thống tổ chức đồng bộ và sự chủ động trang bị kỹ năng của mỗi cá nhân. Trong bối cảnh ngày càng nhiều hoạt động xã hội lớn diễn ra, việc nâng cao kỹ năng thoát nạn không còn là sự lựa chọn, mà là một yêu cầu sống còn. Mỗi người giữ bình tĩnh, hành động đúng cách có thể cứu chính mình và tạo điều kiện để những người xung quanh thoát nạn an toàn. ■

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Helbing, D., Farkas, I., & Vicsek, T. (2000). Simulating dynamical features of escape panic. *Nature*, 407(6803), 487–490.
2. Moussaïd, M., Kapadia, M., Thrash, T., Sumner, R. W., Gross, M., Helbing, D., & Hölscher, C. (2016). Crowd behaviour during high-stress evacuations in an immersive virtual environment. *Journal of the Royal Society Interface*, 13(122).