



Викторина «Когда на воде безопасно?»

1. Что дает для человеческого организма плавание?

Плавание закаляет организм, развивает мышцы, очищает и освежает тело, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

2. Начиная с какой температуры воздуха и воды рекомендуется купаться?

Воздуха-20 градусов и более;

Воды -18 градусов и более.

3. Через какое время после принятия пищи рекомендуется купаться и почему?

Через 1,5-2 часа. После еды большая часть крови приливает к органам пищеварения. При купании тело охлаждается, следовательно приток крови ко всем органам, в том числе, к органам пищеварения уменьшается. Это может вызвать рвоту и потерю сознания.

4. В каких местах разрешается купание?

В специально оборудованных для этих целей местах.

5. В каких местах разрешается прыгать в воду?

Только в обследованных местах и оборудованных для этих целей.

6. Лето. Жарко, Вы ходили по лесу вспотели. Встретили чистый водоем. Сильно захотели искупаться. Что надо сделать до купания?

В первую очередь надо остыть. Осмотреть визуальное место купания. Осторожно зайти в воду и осмотреть дно, нет ли там коряг, камней, проволоки. Только после этого можно купаться, но нырять не рекомендуется.

7. Сколько времени рекомендуется быть в воде и почему?

При температуре воды:

- 22-24 градуса – до 30 мин.

- 20-21 градуса – до 20 мин.

- 18-19 градуса – до 10 мин.

Чтобы не допустить переохлаждения организма.

8. При плавании в пруду Вы запутались в водорослях. Ваши действия?

Не, дергаться не делать резких движений. Лечь на спину и освободиться от растений. Отплыть на чистую воду.

9. Плавая по реке, Вы попали в водоворот. Ваши действия?

Не терять самообладания. Сделать глубокий вдох и нырнуть, т. к. на глубине сила водоворота слабее. Сделать сильный рывок в сторону по течению.

10. почему нельзя подплывать к близко проходящему моторному судну?

Судно винтами притягивает под себя воду, может затянуть под винты и пловца.

11. При купании на реке Вы попали в сильное течение. Ваши действия?

Попав в сильное течение, следует плыть по нему, стараясь приблизиться к берегу.

12. Плавая по водоему, Вы очень устали. Что необходимо сделать для отдыха? Перевернуться на спину и легкими движениями рук и ног поддерживать себя на воде. Глубоко, спокойно и равномерно дышать.

13. При купании вода попала в дыхательные пути и Вы закашлялись. Что надо сделать?

Остановиться в воде, приподнять голову и откашляться.

14. Плавая в воде на глубоком месте, Вы почувствовали, что Ваши ноги свело судорогой. Что необходимо делать в таком случае?

При судороге икроножной мышцы – обхватить обеими руками стопу ноги и резко с силой притянуть к себе. При судороге мышц бедра – обхватить обеими руками ногу у лодыжки и согнув ее в колене, подтянуть назад к спине. Если судорога не прошла, повторить еще раз.

15. Что может произойти с ныряльщиком на глубине?

При нырянии на глубину может возникнуть сильное давление на барабанные перепонки в ушах и кровотечение из носа. Глубину ныряния надо ограничивать.

16. Проходя по мосту через реку, Вы случайно упали в воду. Ваши действия?

Не терять самообладания, как можно больше вдохнуть воздуха, сгруппироваться, руки и ноги плотно прижать к туловищу, стараясь войти в воду ногами или головой. Затем вынырнуть.

17. Какие спасательные средства на воде, применяемые летом, Вы знаете?

Спасательная лодка, спасательный жилет, спас. круг, конец Александрова, спас. шары и т. д.

18. Почему нельзя плавать на бревнах, лежаках, камерах, надувных матрацах? Даже хороший пловец может не рассчитать силы, доверив свою жизнь подручным средствам. Волны или порывистый ветер часто уносят от пловца эти подручные средства.

19. Вы решили покататься на лодке. Какие правила надо помнить и выполнять?

Перед выходом в плавание проверить исправность лодки и наличие спасательных средств для всех пассажиров. Не садиться на борт, не перегружать лодку сверх нормы. Нельзя подходить к идущим судам, подставлять борт лодки волнам. Запрещается нырять с лодки.

Помните!

Соблюдение мер предосторожности гарантия вашей безопасности.