# Första hjälpen

1. Vad ska du göra om du bevittnar en olycka eller hittar någon som uppenbart har skadat sig?

Säga till lärare och hjäpla.

1. L, A, B, C – Vad betyder detta begrepp/förkortning?

Luftvägar, andning, cirkulation, funktionsnedsättning

1. Vad betyder förkortningen HLR?

Det betyder hjärtlungräddning.

1. Beskriv hur man genomför HLR

Man har sina högra hand på sina vänster hand och trycker ner samtidigt på brösten

# Bad- och sjövett

1. Vad är viktigt att tänka på när man är vid stranden?

Inte går mycket in i till havet.

1. Vad är vattenvana? Och vad innebär det att vara simkunnig?

Att du var bra på simma, du kan har huvud utanför vatten, du kan simma.

1. Varför är det viktigt att kunna simma långt?

För om du ramlar ner till sjön du ska kunna simma till baka.

1. Varför ska du inte bada ensam?

Om du behöver hjälp så kan ingen hjälpa dig.

1. Vilka situationer kan uppstå på stranden eller i simhallen och hur undviker du sådana situationer?

Inte dykare ner till vattnet som var för djup och du inte käller igen den.

Inte simma under om någon ska hoppa ner.

1. Vad innebär sjövett?

Vad man ska göra innan man går ut och seglar eller vad.

1. Vad ska du tänka på när du åker båt?

Har flytväst.

1. Vilka stolpar kan du se i vattnet och vad betyder de olika stolparna?

För att kunna åka rätt ut i havet.

1. Ska en stor båt väja för mindre båtar?

Nej ett stor båt tar välldet långa tid medans att mindre tar mindre tid.

1. Vad ska du göra ifall båten du sitter i välter?

Simmar upp till den sidan av båt som är uppan för vatten.

1. Om du ser någon trilla i vattnet, vad ska du göra då?

Åka till den person, får upp han in i båten, ringa för hjällp.

急救措施

1. 如果你目睹了一场事故或发现有人明显受伤，你应该怎么做？

告诉老师并提供帮助。

L、A、B、C - 这个术语/缩写是什么意思？

气道、呼吸、循环、残疾

3. CPR 缩写是什么意思？

意思是心肺复苏。

描述如何进行心肺复苏

将右手放在左手上，同时向下按压胸部

游泳和海上动作

1. 在海边要注意什么？

不要经常下海。

2. 什么是水知识？懂水意味着什么？

你擅长游泳，你可以把头伸出水面，你会游泳。

3. 为什么游得远很重要？

因为如果你掉到湖里，你应该能够游回来。

4. 为什么不能独自游泳？

如果你需要帮助，没人能帮你。

5. 在沙滩上或游泳池里会出现哪些情况，如何避免这些情况？

不要潜入水太深的地方，因为你已经没有水源了。

如果有人要跳下去，不要游到水底。

6. 航海技术是什么意思？

出海前要做什么？

7. 划船时要注意什么？

穿救生衣。

8. 你能在水中看到哪些杆子，不同的杆子代表什么意思？

可以直接入海。

9. 大船应该给小船让路吗？

不，大船让路需要很长时间，而小船让路时间较短。

10. 如果您乘坐的船翻了，您应该怎么办？

游到船露出水面的一侧。

11. 如果看到有人落水，你应该怎么做？

走到落水者身边，把他拉上船，呼救。