1.必须在( )带领下去游泳，单身一人去游泳最容易出问题。在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

A.成年人

B.儿童或同伴

C.体弱多病的老人

2.身体不舒服的情况下去游泳,这种情况( )。

A.很危险不要去

B.没关系可以去

C.注意一下就可以去

3.参加强体力劳动或剧烈运动后，( )立即跳进水中游泳。

A.能

B.不能

C.试试看

4.下水前试试水温，若水太冷，就( )游泳。

A.可以

B.不可以

C.试试看

7.不明溪流.池塘等地形或水深处( )游泳.玩水.洗手。

A.可以

B.不可以

C.试试看

1.以下哪些地方适合游泳?( )

A.自然水库

B.水深未知区域

C.安全的浅水区域

2.当发现有人落水时,你会怎么做?( )

A.大声呼救,向周边人求助

B.打110.120

C.如有漂浮物就及时扔给落水者

D.以上都对

3.游泳前一定要做好( )运动。

A.暖身

B.剧烈

C.呼吸

4.游泳前应考虑身体状况,如果太饱.太饿.或过度( )时,不要游泳。

A.兴奋

B.忧伤

C.疲劳

D.以上都不对

5.抢救溺水者时不正确的做法( )

A.尽量从后面接近

B.溺水者浮在水面时,可以向他抛投木板.竹竿等

C.不管不顾,马上跳下去救人

6.发现有人落入水中需要立即拔打救援电话,电话是( )。

A.110

B.120

C.110.120.119皆可

7.救援者在岸上尽快寻找足够长的竹竿.木棍.或别的延伸物,在岸上拉溺水者。一般为了避免捅伤溺水者,应如何递出救生竿?

A.正面递出,延伸至溺水者身边

B.侧面递出,移动至溺水者身边

C.上方递出,下降至溺水者面前

8.须经过专业训练,在确保自身安全,有同伴协助,且带有浮具的情况下才能下水救援。如果溺水者清醒,且在挣扎,要迅速( ),双手托住腋下,利用浮标将溺水者带回岸边。如果溺水者昏迷,应抓住溺水者的手腕,侧游上岸。

A.游到正面

B.游到侧面

C.绕道背后

9.溺水者岸上急救:立即检查溺水者意识及呼吸。如无反应及呼吸,则需要采取人工急救。以下急救行为排序正确的是( )。1.立即清除溺水者口鼻异物,如水草.泥沙;2.立即对其就地开展心肺复苏。可先进行口对口人工呼吸2—5次后,如无呼吸恢复,即刻开始胸外心脏按压。3.持续开展心肺复苏,减少中断,直至120专业人员到来,或现场救活。

A.123

B.231

C.321

10.溺水者岸上急教:立即检查溺水者意识及呼吸。如有呼吸,需要采取如下行为,排序正确的是:1.让其平卧或侧卧,帮助清理排除呼吸道内异物。2.帮助其保暖,可脱去湿衣服,加盖被子.衣物等。3.尽快送医急救。

A.231

B.123

C.321

11.不要在没做热身运动或过饥,过饱,酒后游泳。这个说法是( )的。

A.正确

B.错误

12.未成年人游泳需要有大人的陪同,不能单独或与小伙伴独自进入水域游泳。这个说法是( )的。

A.正确

B.错误

13.水上活动应该做好充分准备,穿救生衣或随身携带救生圈。遇到紧急情况确保生命安全。这个说法是( )的。

A.正确

B.错误

14.在水中游泳通常多久时间需要上岸休息,以免过于疲劳,还可以恢复体温。

A.10分钟

B.30分钟

C.60分钟

15.发生可能溺水时,身体需( ),嘴深吸气,鼻子轻缓呼气,保持镇定,迅速游回上岸。

A.沉溺于水中

B.斜仰水面露出鼻子和嘴

C.不停地挣扎

16.游泳是一项十分有益的体育锻炼,为了保证安全,应该做到:

A.想去哪游就去哪游

B.下水前,一定要做好充分的热身准备

C.可以去水深的地方游泳,比较刺激

17.发现有人溺水应迅速呼救并找到竹棍等开展营救,为体现见义勇为,未成年人可以独自下水实施救援行动。这种说法是( )。

A.正确

B.错误

18.下水时切勿太饱,太饿,饭后( )小时,才能下水,以免抽筋。

A.1小时

B.2小时

C.3小时

19.下水前观察游泳处的环境,若有( ),则不能在此游泳。

A.危险警告

B.安全标志

C.青山绿水

20.下水前试试水温,谨防抽筋等。室内游泳的水温最适宜的是( )。

A.18摄氏度

B.28摄氏度

C.38摄氏度

21.游泳抽筋的时候可以选择仰泳,在游泳中,若小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩.拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助,这种说法是( )的。

A.正确

B.错误

22.未成年人或成年人都应该在( )场所游泳。

A.江.河.湖.海

B.有救生员及合格场所游泳

C.野外水库

23.若在可适合游泳的江.河.湖.海中游泳,则必须有( )相陪,不可单独游泳。

A.同件

B.会游泳的成人

C.老师

24.激烈运动后,若身体无恙可以下水游泳,这种说法是( )的。

A.正确

B.错误

25.不明水域可以试着下水。这种说法是( )的。

A.正确

B.错误

26.当游泳感觉身体不适时,我们应该( )。

A.在水中保持不动

B.上岸及时休息

C.继续游冰直至恢复状态

27.下水前,需要做好( ),并且进行淋浴,做好个人卫生。

A.伸展运动暖身

B.检查安全用具是否完备

C.以上都对

**二.判断题**

　　1.当发生溺水时，可以将手臂上举乱扑动，使劲拍水。(×)

　　2.落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体等待浮出水面，尽可能地保持仰位，放松身体，使头部后仰，尽量用嘴吸气.用鼻呼气.以防呛水。(√)

　　3.夏天太热，吃完中饭后立即去游泳，消暑解热。(×)

　　4.池边不可奔跑或追逐，以免滑倒受伤。(√)

　　5.水中活动时，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息。(√)

　　6.若发现有人溺水时，即刻大声呼救或打110请求支持，不可冒然下水施救。(√)

　　7.若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊叫”救命”等救援。(√)

　　8.发现伙伴溺水，勇敢下水施救。(×)

　　9.游泳时，可以先下水适应，不适应再上岸。(×)

　　10.只要水性好，任何地方都可以游泳。(×)

　　11.同伴叫我去河边游泳，说那边很好玩，而且去过好几次都没事，我就去了。(×)

　　12.游泳时，首先要看有无安全保障。(√)