**Ответы викторины**

**1. Что дает для человеческого организма плавание?**

**Ответ:** Плавание закаляет организм, развивает мышцы, очищает и освежает тело, укрепляет сердечнососудистую систему.

**2. В каких местах разрешается купание?**

**Ответ:** В специально оборудованных для этих целей местах.

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

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

**4. Почему нельзя подплывать к близко проходящему моторному судну?**

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

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

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

**6. Плавая по водоему, Вы очень устали. Что необходимо сделать для отдыха?**

**Ответ:** Повернуться на спину и легкими движениями рук и ног поддержать себя на воде. Глубоко, спокойно и равномерно дышать.

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

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

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

**Ответ:** Спасательная лодка, спасательный жилет, спасательный круг и т.д.

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

**Ответ:** 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.

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

**Ответ:** 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.