

## 中小学生防溺水知识竞赛题库及答案（完整版）

### 一、填空

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

2. 身体（不适）不要去游泳。最容易发生（抽筋）、（昏迷），危及生命。

3. 不擅自（与同学结伴）游泳；不到（无安全保障的水域）游泳；不在（上下学途中）下沟、河、池塘等水域戏水玩耍。

4. 恶劣天气如（暴雨）、（暴风）、（雷电）等情况下，也不能游泳。

5. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此（ ）。

6. 下水前试试水温，若水太冷，就（不能下水游泳）。

7. 游泳安全“七不教育”是：不（准私自下水）游泳，不

（擅自与同学结伴）游泳，不（在无家长或监护人带领的情况下）游泳，不（到无安全设施水域）游泳，不（到不熟悉的水域）游泳，不（到水边玩耍嬉戏），不（盲目下水）施救。

### 二、判断（对的打√，错的打×）

8. 溺水者主要是气管内吸入大量水阻碍呼吸、或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭，窒息而死。(√)

9. 失足落水后，放松身体，头部后仰。(√)

10. 学生可以游泳，相互比一比谁潜水的更长。(×)

11. 有人溺水，立即呼救，就地取材，寻找棍棒，投向落水者。(√)

12. 游泳过程中，应该互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳，应该一起回家。(√)

13. 溺水者上岸后，仰卧，按压腹背部。(√)

14. 发现伙伴溺水，勇敢下水施救。(×)

15. 游泳时，可以先下水适应，不适应再上岸。(×)

### 三、简答

16. 在游泳中，发生抽筋，一般怎么处理？

(1) 一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水，应心平静气，及时呼人援救。

(2) 自己将身体抱成一团，浮上水面。

(3) 深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止。

(4) 一次发作之后，同一部位可以再次抽筋，所以对疼痛处要充分按摩和慢慢向岸上游去，上岸后最好再按摩和热敷患处。

(5) 如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。

17. 发生溺水者，如何将其救上岸？

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或拨打 110，或利用救生器材施救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”

18. 如何提高安全防范意识，珍爱宝贵生命？

如：防溺水、防交通事故、防火、防电、防止他人诱骗、注意饮食卫生等方面作答，可自由发挥

单选题

19. ( ) 你知道溺水急救电话是多少吗？

A、 114B、 119C、 120 和 110D、 122

20. ( ) 在水中呼吸时，什么样的方式不容易呛水？

A、 用嘴吸气，用鼻呼气 B、 用嘴呼气，用鼻吸气

21. ( ) 在没有家长的陪伴下，可以自己去水库、河边玩耍吗？

A、 可以 B、 不可以

22. ( ) 游泳的时候如果小腿或脚部抽筋，可以采取什么样的措施？

A、 用力蹬腿、做跳跃运动 B、 静止不动

23. ( ) 如果手掌抽筋，可以采取什么措施？

A、 用力按摩、拉扯抽筋部位 B、 用另一手掌将抽筋手掌用力压向背侧并作震颤动作

24. ( ) 过饥、过饱、有醉意或心情欠佳时，不应下水游泳，饭后游泳最好要隔小时。

A、 半小时 B、 一小时

25. ( ) 如果不幸溺水，当有人救你的时候，你应该怎么样配合别人？

A、 身体放松，让救你的人托着你的腰部。

B、紧紧抱住他，以防再次掉下

26. ( ) 游泳时一般在水中停留时间以多少分钟为宜？

A、60 - 80 分钟 B、30—60 分钟为宜。

27. ( ) 游泳时耳朵进水怎么办？

A、单足跳跃、外耳道清理。 B、可以选择手指等长条物挖一下。

28. ( ) 下列关于溺水救护的知识，哪点是正确的？

A、倒水时用衣物将头部垫高；

B、撬开溺水者的口腔，取出泥土、杂草并将舌头拉出口外。

29. 发现有人落入水中，需要立即拨打救援电话，电话是 ( )。

A110

B120

C119 皆可

**【答案】** C

31. 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，应如何递出救生杆？

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

**【答案】** B

32. 须经过专业培训，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

**【答案】** C

33. 溺者岸上急救：立即检查溺者意识及呼吸。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。

A①②③

B②③①

C③②①

**【答案】** A

34. 溺者岸上急救：立即检查溺者意识及呼吸。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注意帮助其保暖，可脱去湿衣服，加盖被子、衣物等。

③尽快送医急救。

A②③①

B①②③

C③②①

**【答案】** B

35. 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

**【答案】** A

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

A 正确

B 错误

**【答案】** A

37. 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

**【答案】** A

38. 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。

A10 分钟

B30 分钟

C60 分钟

**【答案】** B

39. 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

**【答案】** B

40. 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

**【答案】** B

41. 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，未成年人可以擅自下水实施救援行动。这种说法是（ ）的。

A 正确

B 错误

**【答案】** B

42. 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

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/578044077062006050>