

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH TỈNH KON TUM CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BAN TỔ CHỨC HỘI THI KIẾN THỨC,  
KỸ NĂNG PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI  
NƯỚC DÀNH CHO TRẺ EM TỈNH  
KON TUM NĂM 2024

Kon Tum, ngày tháng năm 2024

Số: /TL-BTC

**THẺ LỆ**  
**Hội thi kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước**  
**dành cho trẻ em tỉnh Kon Tum năm 2024**

### I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Phổ biến và tạo thói quen tích cực học tập, thực hành về kiến thức, kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng cứu đuối an toàn cho trẻ em.
- Các đơn vị cử vận động viên tham dự thi kiến thức, kỹ năng Phòng chống đuối nước (PCĐN) đúng nhóm tuổi, đối tượng; Trưởng đoàn chịu trách nhiệm về mọi mặt đối với các thành viên của đơn vị trong thời gian tham gia Hội thi.

### II. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM TỔ CHỨC

- Thời gian tổ chức:** Từ ngày 06 đến ngày 08 tháng 8 năm 2024.
- Địa điểm tổ chức:** Thành phố Kon Tum, tỉnh Kon Tum. (Ban tổ chức sẽ thông báo địa điểm chính thức sau khi thống nhất với chủ cơ sở bể bơi trên địa bàn thành phố)

### III. ĐỐI TƯỢNG VÀ ĐIỀU KIỆN THAM GIA

- Đối tượng tham gia Hội thi:** Gồm các huyện, thành phố, các cơ sở giáo dục, các Trung tâm hoạt động Thanh Thiếu nhi, các Câu lạc bộ (CLB) bơi (có quyết định thành lập và công nhận CLB của cơ quan có thẩm quyền) trên địa bàn tỉnh (sau đây gọi tắt là đơn vị, địa phương). Mỗi đơn vị, địa phương được đăng ký một đoàn vận động viên để tham dự Hội thi.
- Điều kiện vận động viên tham gia Hội thi:** Vận động viên (VĐV) tham dự Hội thi phải là Thanh thiếu nhi có đủ sức khỏe, đang sinh hoạt, học tập tại các huyện, thành phố, các cơ sở giáo dục, các Trung tâm hoạt động Thanh Thiếu nhi, các CLB bơi đơn vị trên địa bàn tỉnh hoặc Thanh thiếu nhi được đơn vị, địa phương chủ quản xác nhận là thành viên tập luyện thường xuyên, có đủ tiêu chuẩn, kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước và sức khỏe được đăng ký tham dự Hội thi. Mỗi VĐV chỉ được đăng ký thi đấu cho một đơn vị trong suốt quá trình diễn ra Hội thi.

### IV. NỘI DUNG TỔ CHỨC

- Lứa tuổi từ 07 đến 11 tuổi (sinh năm 2017 - 2013).**
  - Thi kỹ năng mặc áo phao đúng cách thông qua trò chơi "Ai mặc áo phao nhanh nhất" (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

b) Thi kỹ năng nổi ngựa và tinh thần đồng đội thông qua trò chơi “Đua thuyền” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

c) Thi kỹ năng cứu đuối gián tiếp từ trên bờ thông qua trò chơi “Cứu đuối trên bờ bằng phao” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

d) Thi kỹ năng xuống nước cứu đuối gián tiếp thông qua trò chơi “Xuống nước cứu đuối gián tiếp” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 02 VĐV/01 đội).

e) Thi kỹ năng nổi ngựa giỏi nhất thông qua trò chơi “Con sứa nào giỏi nhất” (tổ chức thi cá nhân, mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 VĐV).

## **2. Lứa tuổi từ 12 đến 15 tuổi (sinh năm 2012 - 2009).**

a) Thi kỹ năng mặc áo phao đúng cách thông qua trò chơi “Ai mặc áo phao nhanh nhất” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

b) Thi kỹ năng nổi ngựa và tinh thần đồng đội thông qua trò chơi “Đua thuyền” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

c) Thi kỹ năng cứu đuối gián tiếp từ trên bờ thông qua trò chơi “Cứu đuối trên bờ bằng phao” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội).

d) Thi kỹ năng xuống nước cứu đuối gián tiếp thông qua trò chơi “Xuống nước cứu đuối gián tiếp” (mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 đội gồm 02 VĐV/01 đội).

e) Thi kỹ năng nổi ngựa giỏi nhất thông qua trò chơi “Con sứa nào giỏi nhất” (tổ chức thi cá nhân, mỗi đơn vị được đăng ký tối đa 02 VĐV).

**3. Thi tìm hiểu kiến thức về bơi an toàn, phòng chống đuối nước theo hình thức rung chuông vàng hoặc bốc thăm trả lời câu hỏi** (theo bộ câu hỏi và tài liệu do Ban Tổ chức gửi kèm).

## **V. HƯỚNG DẪN CÁC KỸ NĂNG**

### **1. Trò chơi “Ai mặc áo phao nhanh nhất”**

**a) Mục đích:** Giúp các em biết mặc áo phao đúng cách; có ý thức mặc áo phao khi tham gia giao thông đường thủy, khi mưa giông bão lũ và khi bắt đầu tập bơi để phòng tránh tai nạn đuối nước.

**b) Chuẩn bị:** Áo phao có kích cỡ, số lượng phù hợp với tầm vóc người chơi.

### **c) Cách thức tổ chức**

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội (từ nhóm I đến nhóm I theo Điều lệ).

- Bước 2: Các đội xếp thành hàng ngang điểm danh từ 1 đến 5.

- Bước 3: Khi nghe hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 của mỗi đội mặc áo phao nhanh và đúng cách, mặc xong giơ cao một tay, tay kia vỗ vào vai người số 2 để ra tín hiệu. Người số 2 tiếp tục mặc áo phao. Cứ lần lượt như vậy, người số 2 mặc áo nhanh và đúng cách, thực hiện xong giơ một tay và vỗ vai

người số 3,... cho đến người cuối cùng của đội mình.

#### **d) Luật chơi**

- Đội nào mặc áo phao đúng cách và xong sớm thì đội đó chiến thắng bằng cách bấm giờ tính thời gian.
- Đội nào có người mặc áo phao chưa đúng cách hoặc phạm quy luật chơi thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.
- Trong trường hợp các đội có thời gian hoàn thành bằng nhau, số lỗi như nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng – thua.

### **2. Trò chơi “Đua thuyền”**

**a) Mục đích:** Giúp các em rèn luyện kỹ năng nổi ngựa, bơi ngựa trong môi trường nước để nâng cao kỹ năng an toàn trong môi trường nước; đồng thời trò chơi này tập luyện tinh thần đồng đội.

#### **b) Dụng cụ:**

- Số lượng phao dài bằng số lượng VĐV của các đội tham gia.
- Bố trí làn bơi cho các đội.

#### **c) Cách thức thực hiện**

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội (từ nhóm I đến nhóm II theo Điều lệ).
- Bước 2: Dùng phao dài cho từng người chơi, kẹp phao vào hai bên nách và nổi vào nhau theo hàng dọc ở tư thế nổi ngựa.
- Bước 3: Dùng một bàn tay của người thứ hai bám vào giữa phao sau lưng của người thứ nhất và người tiếp theo tiếp tục thực hiện tương tự.
- Bước 4: Các đội dùng một bàn tay quạt nước và hai chân đạp chéo xuống đáy bể để di chuyển về đích (bên kia thành bể).
- Trong quá trình di chuyển cả đội phải giữ nguyên một hàng không được tách đội (trong trường hợp bạn bị tách rời, các thành viên nổi lại mới được tiếp tục di chuyển).

#### **d) Luật chơi:**

- Đội nào về đích trước đội đó thắng bằng cách bấm giờ tính thời gian đội bơi hết chiều dài bể bơi
- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.
- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội bốc thăm để phân đội thắng – thua.

### **3. Trò chơi “Cứu đuối trên bờ bằng phao”**

#### **a) Mục đích**

- Giúp các em rèn luyện kỹ năng cứu đuối an toàn từ trên bờ bằng cách sử dụng phao (hoặc các vật nổi khác). Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.
- Trò chơi này truyền tải cho các em thông điệp: “Trẻ em dưới 18 tuổi, dù biết bơi rất giỏi cũng không xuống nước cứu đuối trực tiếp mà chỉ nên cứu

đuôi gián tiếp từ trên bờ hoặc cứu đuối gián tiếp ở dưới nước”.

**a) Chuẩn bị**

- Phao cứu hộ (phao tròn).
- Cọc ném phao đặt dưới bể cách thành bể 03-04m (cọc ném phao tượng trưng cho người bị đuối nước).

**b) Cách thức thực hiện**

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký tối đa 02 đội gồm 05 VĐV/01 đội (từ nhóm I đến nhóm II theo Điều lệ).
- Bước 2: 05 VĐV của mỗi đội cầm phao cứu hộ đứng thành hàng dọc ở thành bể, mặt hướng về phía cọc đặt dưới bể (theo thứ tự từ 1 đến 5).
- Bước 3: Nhiệm vụ của mỗi thành viên đứng trước vạch mốc, ném phao vào cọc.
- Bước 4: Khi có còi hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 ném phao vào cọc rồi đi vòng về đứng sau bạn số 5. Tiếp theo người số 2 ném phao vào cọc rồi đi vòng về đứng sau bạn số 1. Cứ lần lượt như thế, các thành viên của các đội thực hiện ném phao vào cọc trong khoảng thời gian 5 phút.

**c) Luật chơi**

- Đội nào ném được nhiều phao vào cọc nhất thì đội đó chiến thắng bằng cách tính điểm (cứ mỗi phao được ném vào cọc thì tính 01 điểm).
- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.
- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng - thua.

**4. Trò chơi “Xuống nước cứu đuối gián tiếp”**

**a) Mục đích**

- Giúp các em rèn luyện kỹ năng cứu đuối an toàn gián tiếp dưới nước.
- Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.
- Để tránh tình trạng ôm bám dưới nước dẫn đến đuối nước tập thể, trò chơi này truyền tải cho các em thông điệp: “Trẻ em dưới 18 tuổi, dù biết bơi rất giỏi cũng không xuống nước cứu đuối trực tiếp mà chỉ nên cứu đuối gián tiếp từ trên bờ hoặc cứu đuối gián tiếp ở dưới nước”.

**b) Chuẩn bị**

- Người cứu đuối mặc áo phao, tay cầm vật nổi (người số 1).
- Người bị đuối nước ở giữa bể tại vị trí quy định của Ban Tổ chức (người số 2).

**c) Cách thức thực hiện**

- Bước 1: Bố trí các đội thi, mỗi đơn vị đăng ký tối đa 02 đội gồm 02 VĐV/1 đội (từ nhóm I đến nhóm II theo Điều lệ).
- Bước 2: Khi có còi hiệu lệnh của trọng tài, người số 1 mặc áo phao đúng cách, cầm phao nhảy xuống nước bơi ra cứu đuối.

- Bước 3: Nhiệm vụ của người số 1 bơi về phía nạn nhân để đưa cho nạn nhân vật nổi.

- Bước 4: Người số 2 bám tay vào vật nổi, người số 1 kéo người số 2 bơi về đích.

#### **d) Luật chơi**

- Đội nào bơi về đích trước là thắng cuộc.

- Đội nào có bạn phạm quy thì cứ mỗi một lỗi trừ đi 01 điểm.

- Trong trường hợp các đội bằng điểm nhau thì trọng tài cho các đội đó bốc thăm để phân đội thắng – thua.

### **5. Trò chơi “Con sứa nào giỏi nhất”**

**a) Mục đích:** Trò chơi này giúp các em rèn luyện kỹ năng làm quen với nước, kỹ năng nổi và thăng bằng trên mặt nước để nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước. Đây là một trong 04 tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi.

**b) Chuẩn bị:** Các VĐV thi đứng nước vào làn bơi, cách thành bể 2-3 m, mặt hướng về trọng tài.

#### **c) Cách thức thực hiện**

- Tổ chức thi cá nhân theo từng nhóm tuổi.

- Mỗi đơn vị đăng ký 04 VĐV thuộc nhóm I-II, mỗi nhóm đăng ký 02 VĐV dự thi).

- Trọng tài hô chuẩn bị, tất cả VĐV dự thi hít 1 hơi dài. Sau đó Trọng tài thổi hồi còi thì tất cả VĐV nổi ngửa theo hình sao trong nước.

**d) Luật chơi:** Người chơi phải duỗi tay, chân và thân người nổi ở tư thế hình sao, tuyệt đối không đập chân hoặc quạt tay. Độ nổi được tính từ khi trọng tài thổi hồi còi cho đến khi VĐV dừng lại hết nổi chân chạm đất.

- VĐV nào nổi lâu hơn người đó sẽ thắng theo thứ tự xếp hạng.

- Trong trường hợp quá 15 phút vẫn còn nhiều VĐV thì trọng tài cho dừng và công nhận các VĐV nổi ngửa từ 15 phút trở lên được nhận Hội thi Nhất

### **6. Bộ câu hỏi thi tìm hiểu kiến thức về bơi an toàn, phòng chống đuối nước.**

<b>TT</b>	<b>NỘI DUNG CÂU HỎI</b>	<b>GHI CHÚ</b>
<b>I. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN ĐUỐI NƯỚC TRẺ EM</b>		
1.	<b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b> a) Do chưa biết bơi, chưa có kỹ năng an toàn trong môi trường nước b) Do không biết hoặc không thực hiện đúng các nguyên tắc bơi an toàn c) Do bị bạn bám vúi khi đang bơi d) Cả 3 phương án trên	

2.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Trẻ em đi bơi không có người hướng dẫn hoặc không có người lớn biết bơi đi kèm</p> <p>b) Do bị chuột rút khi đang bơi nhưng không biết cách xử lý đúng cách và kịp thời</p> <p>c) Do bơi quá sức</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
3.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Do đi bơi ở vùng đập tràn có nước xoáy cuốn trôi</p> <p>b) Do thường xuyên đi bơi và có người lớn bơi cùng</p> <p>c) Do bơi ở vùng nước sâu 1m, có cứu hộ giám sát</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
4.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Do gặp dòng nước lũ chảy xiết khi đi qua suối</p> <p>b) Tắm biển gặp sóng to, dòng chảy xa bờ.</p> <p>c) Đi bơi khi trời đang mưa to hoặc bị giông bão lớn</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
5.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Không đi bơi ở vùng có biển cảnh báo nguy cơ đuối nước</p> <p>b) Do đi đò, tàu, thuyền, xuồng,...không mặc áo phao hoặc không thực hiện đúng các quy định về tham gia giao thông đường thủy</p> <p>c) Trẻ nhỏ không đi lao động ở đồng ruộng ngập nước, vùng biển, sông, suối...</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
6.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Nô đùa xô đẩy nhau dưới nước, nhảy cắm đầu xuống nước,....</p> <p>b) Không khởi động kỹ trước khi xuống nước</p> <p>c) Đi bơi khi cơ thể quá đói, mệt mỏi, sốt cao,...</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
7.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Do biết cứu đuối an toàn</p> <p>b) Xuống nước trực tiếp đũa người bị đuối nước khi dưới 18 tuổi</p> <p>c) Do biết bơi giỏi và biết kỹ năng cứu hộ</p> <p>d) Do thường xuyên đi bơi.</p>	
8.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến đuối nước ở trẻ em?</b></p> <p>a) Trẻ em không chơi gần sông, suối, ao, hồ, bể bơi, giếng nước...</p> <p>b) Trẻ em sống trong môi trường không an toàn</p> <p>c) Do trẻ em mặc áo phao khi đi tàu, cầu, phà, xuồng,...</p> <p>d) Tất cả các trường hợp trên</p>	

9.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến trẻ em bị đuối nước</b></p> <p>a) Nhảy xuống nước cứu đuối khi mình không biết bơi hoặc bơi chưa giỏi</p> <p>b) Do không biết cách cứu đuối an toàn</p> <p>c) Do thiếu bình tĩnh, không quan sát để lựa chọn phương pháp cứu đuối an toàn cho người đuối nước và an toàn cho bản thân</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
10.	<p><b>Những nơi trẻ em dễ bị đuối nước</b></p> <p>a) Bể nước, giếng nước, lu đựng nước,...không có nắp đậy</p> <p>b) Bể bơi có nước nhưng không có người quản lý trông coi thường xuyên</p> <p>c) Ao, hồ, hồ nước,...không có rào chắn</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
<b>II</b>	<b>TRẺ EM LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG, TRÁNH ĐUỐI NƯỚC</b>	
11.	<p><b>Để phòng tránh đuối nước, các em cần phải:</b></p> <p>a) Học bơi để biết bơi và biết kỹ năng an toàn trong môi trường nước</p> <p>b) Tìm hiểu nguyên nhân đuối nước và cách phòng, tránh</p> <p>c) Học cách cứu đuối an toàn để biết cứu bạn và tự cứu mình</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
12.	<p><b>Em cần phải làm gì để cùng các bạn phòng, tránh đuối nước</b></p> <p>a) Tìm hiểu kiến thức về PCĐN và vai trò, tác dụng của việc học bơi</p> <p>b) Học bơi thật giỏi để trở thành một tấm gương điển hình</p> <p>c) Tuyên truyền, vận động các bạn cùng tham gia học bơi, học kiến thức, kỹ năng PCĐN</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
13.	<p><b>Em cần phải làm gì để không bị đuối nước</b></p> <p>a) Học bơi tại các cơ sở dạy bơi, khi đi bơi có người lớn đi cùng</p> <p>b) Không đùa nghịch tại các ao, hồ, sông suối, vùng có dòng nước xoáy</p> <p>c) Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy, quy định của nhà trường về phòng chống đuối nước</p> <p>d) Tất cả ý trên</p>	
14.	<p><b>Để đảm bảo an toàn, khi đi bơi các em cần phải:</b></p> <p>a) Khởi động kỹ trước khi xuống nước</p> <p>b) Thực hành đúng nguyên tắc lên xuống bể an toàn</p> <p>c) Thực hành tốt các kỹ năng an toàn trong môi trường nước</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
15.	<p><b>Khi thấy các biển báo cấm lại gần các sông, hồ, kênh, rạch các em nên làm gì?</b></p> <p>a) Rủ các bạn lại gần đó chơi và không quan tâm đến biển báo</p> <p>b) Tuyệt đối không được vui chơi ở gần khu vực đó</p> <p>c) Em vẫn đến gần chơi nhưng sẽ quan sát để không bị ngã</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	

16.	<p><b>Khi bơi ở biển, hồ, suối, sông...(kể cả biết bơi) chỉ nên bơi ở khu vực nào?</b></p> <p>a) Khu vực gần bờ, có phao phân chia khu vực an toàn và có cứu hộ giám sát</p> <p>b) Khu vực xa bờ</p> <p>c) Khu vực gần và xa bờ</p> <p>d) Khu vực mép nước</p>	
17.	<p><b>Để phòng tránh đuối nước, các em học sinh cần phải biết gì?</b></p> <p>a) Không nên đi bơi, không vui chơi Hội thi trí dưới nước</p> <p>b) Học bơi, học kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước</p> <p>c) Không tham gia giao thông đường thủy</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
18.	<p><b>Khi ngồi trên thuyền, bè ta cần lưu ý điều gì?</b></p> <p>a) Mặc áo phao, vui chơi thoải mái trên thuyền</p> <p>b) Mặc áo phao và đi dạo trên thuyền, bè</p> <p>c) Mặc áo phao, ngồi không được thò tay, chân xuống nước; tuân theo hướng dẫn của thuyền trưởng.</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
19.	<p><b>Khi đi tắm, bơi ở đập tràn, nước chảy xoáy rất mạnh, trường hợp nào sau đây được coi là an toàn?</b></p> <p>a) Mặc áo phao để bơi</p> <p>b) Bơi theo dòng nước chảy</p> <p>c) Không được tắm và bơi ở đập tràn</p> <p>d) Rửa đồng bạn cùng bơi</p>	
20.	<p><b>Những nguyên tắc an toàn khi đi bơi</b></p> <p>a) Thực hiện đúng nội quy, quy định của Bể bơi</p> <p>b) Không đùa nghịch, xô đẩy bạn khi đang ở dưới nước</p> <p>c) Nghiêm túc thực hiện theo chỉ dẫn của huấn luyện viên, hướng dẫn viên dạy bơi, cứu hộ bể bơi</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
21.	<p><b>Khi đi bơi các em cần phải lựa chọn những bể bơi như thế nào để đảm bảo an toàn:</b></p> <p>a) Bể bơi có đủ dụng cụ dạy bơi, dụng cụ cứu đuối</p> <p>b) Bể bơi có đủ nhân viên cứu hộ theo quy định</p> <p>c) Bể bơi có đủ Huấn luyện viên, hướng dẫn viên dạy bơi theo quy định</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
22.	<p><b>Khi đi học bơi các em phải tuân thủ các nguyên tắc nào sau đây</b></p> <p>a) Không nên tắm tráng trước khi xuống nước.</p> <p>b) Khởi động – Xuống bể an toàn – thực hiện các kỹ năng an toàn khi đang học bơi – Lên bể an toàn khi kết thúc giờ học.</p>	
	<p>c) Luôn luôn mặc áo phao khi học bơi</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	



23.	<p><b>Các em cần thực hiện nguyên tắc nào sau đây khi bắt đầu học bơi</b></p> <p>a) Học cách làm quen với nước và học bơi ở phần bể dành cho trẻ em  b) Không nên xuống nước mà chỉ học kỹ thuật trên cạn  c) Học cách thở ở trên bờ  d) Cả 3 phương án trên</p>	
24.	<p><b>Khi bắt đầu học bơi em nên</b></p> <p>a) Học bơi ở phần bể dành cho trẻ em bắt đầu học bơi  b) Mặc áo phao khi xuống nước hoặc sử dụng dụng cụ nổi để hỗ trợ  c) Tập những bài tập làm quen với nước theo hướng dẫn của Huấn luyện viên  d) Cả 3 phương án trên</p>	
25.	<p><b>Khi xuống bể học bơi em không nên làm gì</b></p> <p>a) Ăn uống dưới bể bơi  b) Không tắm tráng trước khi xuống nước  c) Không mặc trang phục học bơi  d) Cả 3 phương án trên</p>	
<b>III VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN MÔN BƠI</b>		
26.	<p><b>Tác dụng khi tập luyện môn bơi</b></p> <p>a) Học bơi để biết bơi và phát triển năng khiếu thể thao  b) Học bơi để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực tầm vóc, phòng chống bệnh tật  c) Học bơi để có kỹ năng phòng, chống đuối nước  d) Cả 3 phương án trên</p>	
27.	<p><b>Học bơi là phương pháp hữu hiệu giúp các em khắc phục được những nhược điểm gì về thể chất và tinh thần?</b></p> <p>a) Khi vận động dưới nước không có điểm tựa nên tập luyện môn bơi sẽ giúp trẻ em rèn luyện ý chí, nghị lực và ý thức tổ chức kỷ luật  b) Học bơi khắc phục được bệnh lưng gù, cong vẹo cột sống  c) Học bơi là phương pháp hữu hiệu để phát triển chiều cao  d) Cả 3 phương án trên</p>	
28.	<p><b>Trường hợp nào sau đây có thể giúp các em trở thành ngôi sao thể thao</b></p> <p>a) Tích cực tập luyện môn bơi theo hướng dẫn của huấn luyện viên, giáo viên dạy bơi để phát triển năng khiếu  b) Tập luyện môn bơi chỉ để cho vui khỏe  c) Chỉ học kiến thức và kỹ năng phòng, chống đuối nước  d) Cả 3 phương án trên</p>	
29.	<p><b>Trường hợp nào sau đây có nhận thức sai về việc tập luyện môn bơi</b></p> <p>a) Để phòng tránh đuối nước, tốt nhất là không nên đi bơi  b) Trẻ em nhỏ tuổi chỉ cần học kỹ thuật bơi để bơi nhanh, bơi xa, không cần học các kỹ năng cứu đuối an toàn  c) Học bơi chỉ để thỏa mãn nhu cầu vui chơi Hội thi trí dưới nước  d) Cả 3 phương án trên</p>	

30.	<p><b>Tập luyện các trò chơi cứu đuối an toàn có tác dụng gì đối với trẻ em</b></p> <p>a) Rèn luyện phản xạ, thói quen về phương pháp cứu đuối an toàn, đúng cách</p> <p>b) Tạo sự hứng phấn, tích cực, hấp dẫn khi tham gia học bơi</p> <p>c) Xây dựng tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn bè và người xung quanh khi gặp tai nạn</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
<b>IV</b>	<b>KHI NÀO CÁC EM ĐƯỢC CÔNG NHẬN LÀ BIẾT BƠI</b>	
31.	<p><b>Tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi gồm</b></p> <p>a) Kiến thức về bơi an toàn, phòng chống đuối nước</p> <p>b) Thực hành các kiểu bơi và hoàn thành cự ly bơi theo quy định</p> <p>c) Kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng cứu đuối an toàn</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
32.	<p><b>Thế nào là biết bơi an toàn</b></p> <p>a) Biết bơi là thực hành được một hoặc nhiều kiểu bơi và hoàn thành cự ly bơi theo quy định</p> <p>b) Biết bơi an toàn là vừa biết bơi, vừa thực hành thành thạo các kỹ năng an toàn trong môi trường nước và biết cứu đuối an toàn</p> <p>c) Biết kỹ năng an toàn trong môi trường nước</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
33.	<p><b>Những trường hợp nào sau đây dễ bị tái mù bơi</b></p> <p>a) Tập luyện môn bơi thường xuyên</p> <p>b) Không biết bơi</p> <p>c) Không duy trì luyện tập bơi ngay sau khi vừa biết bơi ban đầu</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
34.	<p><b>Tiêu chí nào sau đây đánh giá trẻ em biết bơi</b></p> <p>a) Kiểm tra kiến thức, kỹ năng an toàn giao thông đường bộ</p> <p>b) Kiểm tra kiến thức, kỹ năng bơi, kỹ năng an toàn trong môi trường nước và cứu đuối an toàn</p> <p>c) Kiểm tra kỹ năng cứu đuối trực tiếp</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
35.	<p><b>Kiểm tra kỹ năng bơi gồm</b></p> <p>a) Lên xuống bể đúng cách (lên xuống bể an toàn)</p> <p>b) Thực hành kỹ thuật các kiểu bơi theo yêu cầu</p> <p>c) Thực hiện đủ cự ly các kiểu bơi theo yêu cầu</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	

36.	<p><b>Kiểm tra kết quả học bơi ban đầu (Tiêu chí đánh giá biết bơi cấp độ 1) gồm:</b></p> <p>a) Kiểm tra kiến thức, kỹ năng PCĐN theo chương trình dạy bơi ban đầu</p> <p>b) Kỹ năng bơi: Lên xuống bể an toàn; bơi từ 1- 2 kiểu, bơi được ít nhất 25m; Thực hành kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 01 phút 30 giây - xoay tư thế thân người theo chiều dọc, chiều ngang - bơi vào bờ</p> <p>c) Kỹ năng cứu đuối gián tiếp trên bờ</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
37.	<p><b>Tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi cấp độ 2 (Lớp học củng cố kỹ năng bơi và kỹ năng PCĐN) bao gồm:</b></p> <p>a) Kiểm tra kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước theo chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cấp độ 2</p> <p>b) Kỹ năng bơi: Lên xuống bể an toàn; bơi từ 1- 2 kiểu, bơi được ít nhất 50m; Kỹ năng lặn chìm, di chuyển 3m trong nước, nổi người thực hiện đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 02 phút, bơi vào bờ; Kiểm tra kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước (xử lý tình huống khi bị chuột rút,...)</p> <p>c) Kỹ năng cứu đuối gián tiếp trên bờ và khi bơi chung dưới nước</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
38.	<p><b>Tiêu chí đánh giá trẻ em biết bơi an toàn và kỹ năng PCĐN (biết bơi cấp độ 3), bao gồm:</b></p> <p>a) Kiểm tra kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước theo chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cấp độ 3</p> <p>b) Kỹ năng bơi: Lên xuống bể an toàn; bơi từ 1 - 2 kiểu được ít nhất 100 m; Kỹ năng lặn chìm, di chuyển 5m trong nước, nổi người đứng lên thực hiện đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 03 phút, bơi vào bờ; Kỹ năng thoát hiểm trong môi trường nước (xử lý tình huống khi bị ôm bám dưới nước, ...)</p> <p>c) Kỹ năng cứu đuối gián tiếp trên bờ và xuống nước.</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
39.	<p><b>Kiểm tra kỹ năng an toàn trong môi trường nước gồm</b></p> <p>a) Đứng nước, nổi ngửa, xoay các tư thế thân trong nước và lặn nước</p> <p>b) Xử lý các tình huống gặp tai nạn rủi ro trong môi trường nước (bị bám vóu, bị chuột rút, gặp sóng to, chướng ngại vật, ...)</p> <p>c) Xử lý tình huống bất ngờ bị ngã xuống nước</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
40.	<p><b>Kiểm tra kỹ năng cứu đuối an toàn gồm</b></p> <p>a) Cách cứu đuối gián tiếp trên bờ</p> <p>b) Cách cứu đuối gián tiếp dưới nước</p> <p>c) Thực hành các bước an toàn khi cứu người bị đuối nước</p> <p>d) Cả 3 phương án trên</p>	
<b>V</b>	<b>CỨU ĐUỐI AN TOÀN</b>	

41.	<p><b>Những vật dụng nổi thông thường dùng để cứu đuối gián tiếp trên bờ</b></p> <p>a) Các loại phao bơi và phao cứu sinh,...  b) Can nhựa, chai nhựa to đầy nắp,...  c) Lớp xe (ô tô, xe máy, xe đạp),...  d) Cả 3 phương án trên</p>	
42.	<p><b>Những vật dụng nổi dài thông thường dùng để cứu đuối gián tiếp trên bờ</b></p> <p>a) Các loại xào, gậy, dây thừng,...có độ dài từ bờ đến vị trí người đuối nước....  b) Dây lưng, khăn, áo, ....</p>	
	<p>c) Các vật dụng khác có thể giúp cho người đuối nước bám vào để kéo lên bờ.  d) Cả 3 phương án trên</p>	
43.	<p><b>Cứu đuối gián tiếp dưới nước là</b></p> <p>a) Nhảy xuống nước để dìu người đuối nước lên bờ  b) Xuống nước bơi đến gần người đuối nước, dùng vật nổi hoặc vật nổi dài đưa cho người đuối nước bám vào để kéo lên bờ  c) Nhảy xuống nước đưa tay cho người đuối nước bám vào rồi kéo lên bờ  d) Cả 3 phương án trên</p>	
44.	<p><b>Những người được xuống nước cứu đuối trực tiếp</b></p> <p>a) Có độ tuổi 18 trở lên, khỏe mạnh, bơi giỏi, có kỹ năng về cứu hộ đuối nước  b) Trẻ em biết bơi giỏi  c) Người lớn biết bơi giỏi  d) Cả 3 phương án trên</p>	
45.	<p><b>Việc đầu tiên cần làm khi phát hiện người bị đuối nước ?</b></p> <p>a) Nhảy xuống nước cứu người đuối nước  b) Ném các vật nổi cho nạn nhân  c) hô to thông báo mọi người biết  d) Gọi điện thoại cấp cứu</p>	
46.	<p><b>Khi phát hiện người bị đuối nước, việc đầu tiên cần phải làm là hô to thông báo mọi người xung quanh biết và tiếp theo phải làm gì?</b></p> <p>a) Gọi mọi người xung quanh  b) Gọi điện thoại cấp cứu  c) Ném các vật nổi cho nạn nhân  d) Nhảy xuống nước cứu người đuối nước</p>	

47.	<p><b>Khi cứu người bị đuối nước ở gần bờ trong tầm với của tay phải làm gì ?</b></p> <p>a) Đứng cúi người về phía trước đưa tay cho nạn nhân nắm và kéo lên bờ</p> <p>b) Đưa chân ra phía trước cho nạn nhân nắm</p> <p>c) Ngồi cúi người về phía trước đưa tay cho nạn nhân nắm và kéo lên bờ</p> <p>d) Nằm sấp dang rộng chân, một tay nắm chắc vào thành bể, còn tay kia đưa tay cho nạn nhân nắm và kéo lên bờ</p>	
48.	<p><b>Nguyên tắc khi cứu 2 người cùng bị đuối nước ?</b></p> <p>a) Cứu người ở xa trước</p> <p>b) Cứu người ở gần và dễ trước</p> <p>c) Cứu 2 người cùng lúc</p> <p>d) Gọi điện cho người đến cứu</p>	
49.	<p><b>Nguyên tắc cứu người đuối nước một cách an toàn khi người cứu không biết bơi?</b></p> <p>a) Gọi (thông báo) mọi người xung quanh được biết</p> <p>b) Ném vật nổi, sử dụng các dụng cụ cứu hộ (Phao cứu sinh, gậy, dây...)</p> <p>c) Không được nhảy xuống nước cứu người bị đuối nước</p> <p>d) Tất cả các ý trên</p>	
50.	<p><b>Trường hợp nào sau đây được coi là cứu đuối an toàn</b></p> <p>a) Gọi (thông báo) mọi người xung quanh được biết và ngay sau đó dùng vật nổi, vật nổi cứu đuối gián tiếp</p> <p>b) Ngay lập tức nhảy xuống nước cứu đuối</p> <p>c) Trẻ em không nên cứu đuối kể cả cứu đuối gián tiếp</p> <p>d) Cả 03 phương án trên</p>	
<b>VI</b>	<b>ĐẢM BẢO VỆ SINH, AN TOÀN SỨC KHỎE KHI ĐI BƠI</b>	
51.	<p><b>Trẻ em khi học bơi cần lưu ý điều gì về sức khỏe?</b></p> <p>a) Tham khảo ý kiến của bác sĩ khi mắc các bệnh phế quản, hô hấp mãn tính, tim mạch, viêm mũi, viêm da, viêm xoàn, viêm tai,..</p> <p>b) Không đi bơi khi bụng đói hoặc ăn quá no; khi người đang có nhiều mồ hôi, khi cơ thể đang nóng hoặc vừa đi nắng về.</p> <p>c) Không đi bơi khi bị sốt hoặc cơ thể đang mệt mỏi.</p> <p>d) Tất cả các ý trên.</p>	
52.	<p><b>Không nên đi bơi khi nào ?</b></p> <p>a) Vừa ăn no</p> <p>b) Sau khi ăn 1 giờ</p> <p>c) Sau khi ăn 2 giờ</p> <p>d) Sau khi ăn 3 giờ</p>	
53.	<p><b>Không nên đi bơi vào thời điểm nào ?</b></p> <p>a) Từ 9 giờ - 11 giờ</p> <p>b) Từ 11 giờ - 13 giờ</p> <p>c) Từ 14 giờ - 16 giờ</p> <p>d) Từ 17 giờ - 19 giờ</p>	

54.	<p><b>Để phòng ngừa "chuột rút" trước khi xuống nước người bơi phải tuân thủ theo thứ tự nào ?</b></p> <p>a) Xuống nước - Lên bờ - Khởi động  b) Khởi động - Xuống nước - Lên bờ  c) Xuống nước - Khởi động- Lên bờ  d) Xuống nước - Lên bờ</p>	
55.	<p><b>Việc đầu tiên cần làm khi bị "chuột rút" ở dưới nước ?</b></p> <p>a) Bơi nhanh vào bờ  b) Bơi đứng  c) Bình tĩnh, thả lỏng người và gọi người xung quanh giúp đỡ  d) Giãy dụa để hết tình trạng chuột rút</p>	
56.	<p><b>Thời gian tối đa mỗi lần bơi và chơi trong nước ở lứa tuổi thiếu niên?</b></p> <p>a) Tối đa là 60 phút  b) Tối đa là 90 phút  c) Tối đa là 120 phút  d) Tối đa là 150 phút</p>	
57.	<p><b>Trong khi bơi lội "chuột rút" thường xảy ra ở đâu ?</b></p> <p>a) Ở cổ, chân và tay  b) Ở chân và tay  c) Ở chân  d) Ở bụng, chân và tay</p>	
58.	<p><b>Khi bơi lội phải sử dụng trang phục nào ?</b></p> <p>a) Quần áo ngủ  b) Quần áo dài thể thao  c) Quần áo bơi  d) Quần áo ngắn thể thao</p>	
59.	<p><b>Trong trường hợp nào không được phép tham gia bơi lội ?</b></p> <p>a) Khi cơ thể đang mắc bệnh ngoài da hoặc sốt  b) Khi cơ thể đang ra mồ hôi  c) Khi cơ thể đang bị viêm phổi  d) Cả 03 trường hợp trên</p>	
60.	<p><b>Trong khi bơi khát nước sử dụng loại nước uống nào là tốt nhất?</b></p> <p>a) Nước ngọt có ga  b) Bia, rượu  c) Nước lọc pha muối  d) Nước bể bơi</p>	
61.	<p><b>Cách tốt nhất để phòng, chống đuối nước cho trẻ em?</b></p> <p>a) Không nên đi bơi và không nên đi du lịch ở vùng biển  b) Học bơi, học kiến thức kỹ năng PCĐN tại trường hoặc các cơ sở dạy bơi đảm bảo các tiêu chuẩn theo quy định  c) Rủ các bạn thường xuyên đi bơi ở ao, sông, suối, biển, đập tràn  d) Cả 03 phương án trên</p>	

62.	<p><b>Không được phép bơi ở ngoài trời khi thời tiết ?</b></p> <p>a) Thời tiết trời có mưa, gió to  b) Thời tiết trời nắng  c) Thời tiết trời râm  d) Thời tiết lúc nắng, lúc râm</p>	
63.	<p><b>Trước khi bơi phải tiến hành làm gì ?</b></p> <p>a) Phải uống nhiều nước  b) Phải ăn no  c) Phải ăn và uống  d) Phải khởi động: chạy ngắn và xoay các khớp theo thứ tự đốt sống cổ, lưng, hông, cổ chân, ngón bàn chân, vai, cổ tay</p>	
64.	<p><b>Sau khi bơi xong cần làm gì ?</b></p> <p>a) Tắm tráng lại  b) Không cần tắm tráng lại  c) Xông hơi  d) Chạy thả lỏng trên bờ</p>	
65.	<p><b>Trong khi bơi lội không được làm những việc?</b></p> <p>a) Xô đẩy nhau xuống bể bơi  b) Uống nước  c) Khởi động trước khi bơi  d) Tắm tráng sau khi bơi</p>	
66.	<p><b>Một số bệnh dễ mắc phải khi đi bơi ở vùng nước ô nhiễm và nước lạnh</b></p> <p>a) Viêm tai</p>	
	<p>b) Viêm đường hô hấp  c) Viêm da  d) Tất cả các trường hợp trên</p>	
67.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến một số tai nạn chấn thương khi đi bơi</b></p> <p>a) Chạy nhảy, nô đùa ở các khu vực trơn trượt  b) Nhảy cắm đầu xuống nước, đùa nghịch, xô đẩy nhau  c) Không khởi động kỹ  d) Tất cả các trường hợp trên</p>	
68.	<p><b>Nguyên nhân dẫn đến chấn thương khớp háng, khớp gối, khớp vai khi đi bơi</b></p> <p>a) Không khởi động kỹ khớp háng, khớp gối, khớp vai  b) Do vận động mạnh quá sức tại khớp gối, khớp vai  c) Do tập sai kỹ thuật  d) Tất cả các trường hợp trên</p>	
69.	<p><b>Nguyên nhân bị nhiễm lạnh khi đi bơi</b></p> <p>a) Do nhiệt độ nước bể bơi quá lạnh.  b) Do vận động quá lâu dưới nước khiến cơ thể mất nhiệt quá nhiều  c) Do cơ thể mệt mỏi, bị sốt  d) Tất cả các trường hợp trên</p>	

70.	<p><b>Bể bơi nào sau đây dễ dẫn đến tai nạn, chấn thương cho trẻ em khi đi bơi</b></p> <p>a) Xung quanh bể bơi không bằng phẳng, trơn trượt  b) Đáy bể có độ dốc cao, nước bể không trong  c) Không có đội ngũ nhân viên cứu hộ  d) Tất cả các trường hợp trên</p>	
<b>VII</b>	<p><b>QUY ĐỊNH VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT VÀ CHUYÊN MÔN TẠI CÁC CƠ SỞ HOẠT ĐỘNG BƠI LẠM, BỂ BƠI</b></p>	
71.	<p><b>Sào cứu hộ phải được sơn màu gì ?</b></p> <p>a) Màu đỏ  b) Màu xanh  c) Hai màu (đỏ - trắng)  d) Hai màu (đỏ - xanh)</p>	
72.	<p><b>Theo quy định Bảng thông báo khu vực dành cho người biết bơi, khu vực cấm nhảy cấm đầu có độ sâu ít hơn bao nhiêu?</b></p> <p>a) 1,40m  b) 1,50m  c) 1,60m  d) 1,70m</p>	
73.	<p><b>Theo quy định phải có biển báo khu vực dành cho người không biết bơi có độ sâu tối đa bao nhiêu ?</b></p> <p>a) 0,5m trở xuống  b) 0,8m trở xuống  c) 1m trở xuống  d) 1,2m trở xuống</p>	
74.	<p><b>Theo quy định các bể bơi bắt buộc phải có?</b></p> <p>a) Bảng giới thiệu  c) Bảng quảng cáo  c) Bảng Hội thi thích  d) Bảng nội quy</p>	
75.	<p><b>Dây phao ngang và dọc tại các bể bơi được sử dụng để làm gì ?</b></p> <p>a) Trang trí làm đẹp bể bơi  b) Phân chia các khu vực của bể bơi  c) Phục vụ cho việc cứu đuối  d) Ngăn cản sóng nước của bể bơi</p>	
76.	<p><b>Khi làm nhiệm vụ, vị trí của nhân viên cứu hộ ở đâu ?</b></p> <p>a) Đứng ở trên thành bể bơi quan sát  b) Ngồi trên ghế cứu hộ quan sát  c) Ngồi trên thành bể bơi quan sát  d) Đi lại xung quanh bể bơi quan sát</p>	
77.	<p><b>Sào cứu hộ và phao cứu sinh được để ở vị trí nào ?</b></p> <p>a) Trong phòng y tế  b) Trong phòng bảo vệ  c) Đặt ở góc phía cuối của bể bơi  d) Đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi để quan sát</p>	



78.	<p><b>Theo quy định vị trí ghế cứu hộ được đặt ở đâu ?</b></p> <p>a) Trên thành bể ở vị trí thuận lợi trong việc quan sát</p> <p>b) Trên thành bể ở vị trí phía cuối của bể bơi</p> <p>c) Sau khu vực thành bể bơi</p> <p>d) Ngoài khu vực của bể bơi</p>	
79.	<p><b>Theo quy định trong khu vực bể bơi bắt buộc phải lắp đặt ?</b></p> <p>a) Hệ thống bảng quảng cáo</p> <p>b) Hệ thống âm thanh</p> <p>c) Hệ thống đèn trang trí</p> <p>d) Hệ thống bảng điện tử</p>	
80.	<p><b>Theo quy định mỗi một người hướng dẫn tập luyện bơi trong một buổi tập được phép hướng dẫn tối đa bao nhiêu người ?</b></p> <p>a) Không quá 10 người hoặc không quá 20 người đối với trẻ em dưới 10 tuổi</p> <p>b) Không quá 20 người hoặc không quá 20 người đối với trẻ em dưới 10 tuổi</p> <p>c) Không quá 30 người hoặc không quá 20 người đối với trẻ em dưới 10 tuổi</p> <p>d) Không quá 40 người hoặc không quá 20 người đối với trẻ em dưới 10 tuổi</p>	
81.	<p><b>Những trang thiết bị cứu hộ bắt buộc phải có tại bể bơi?</b></p> <p>a) Sào cứu hộ, Phao cứu sinh, ghế cứu hộ</p> <p>b) Sào cứu hộ, Phao cứu sinh</p> <p>c) Phao cứu sinh</p> <p>d) Sào cứu hộ</p>	
82.	<p><b>Theo quy định nước sử dụng trong bể bơi phải đáp ứng theo chỉ tiêu nào?</b></p> <p>a) Chất lượng nước tự nhiên</p> <p>b) Chất lượng nước công nghiệp.</p> <p>c) Chất lượng nước Y t</p> <p>d) Chất lượng nước sinh hoạt</p>	
83.	<p><b>Để đảm bảo an toàn em sẽ lựa chọn bể bơi nào dưới đây khi mới tham gia học bơi?</b></p> <p>a) Bể bơi có chất lượng nước y tế</p> <p>b) Bể bơi có người hướng dẫn và nhân viên cứu hộ</p> <p>c) Bể bơi có nhiều dụng cụ, trò chơi dưới nước</p> <p>d) Bể bơi có dụng cụ hỗ trợ cho người mới tập</p>	
84.	<p><b>Thành bể bơi nào sau đây đảm bảo an toàn khi học bơi</b></p> <p>a) Thành bể nhẵn, mịn, trơn trượt</p> <p>b) Thành bể nhẵn, chống trơn, vệ sinh sạch sẽ</p> <p>c) Thành bể gồ ghề, dễ vấp ngã</p> <p>d) Tất cả các trường hợp trên</p>	

85.	<p><b>Nếu học bơi ở vùng nước mở (ao, hồ, kênh rạch, sông, suối, biển) thì các em cần lưu ý những điều cơ bản nào sau đây</b></p> <p>a) Nguồn nước phải trong, sạch, không bị ô nhiễm</p> <p>b) Mực nước ổn định, không sâu quá vai trẻ em</p> <p>c) Có phao, rào, lưới chắn để đánh dấu khu vực tập luyện theo quy định</p> <p>d) Tất cả các trường hợp trên./.</p>	
-----	--	--

## **VI. HỒ SƠ, ĐĂNG KÝ THI ĐẤU**

### **1. Hồ sơ thi đấu**

- Giấy khám sức khỏe từng VĐV của cơ quan Y tế có thẩm quyền cấp xác nhận đủ sức khỏe tham gia thi đấu thể thao trước ngày thi đấu không quá 03 tháng hoặc VĐV cam kết tự chịu trách nhiệm sức khỏe của bản thân (*theo mẫu số 01 kèm theo*).

- Danh sách đăng ký đoàn VĐV tham gia thi đấu do lãnh đạo đơn vị, chủ nhiệm CLB ký tên và đóng dấu (*theo mẫu số 02 kèm theo*).

- Mỗi VĐV nộp 02 ảnh thẻ 3x4 mới nhất, rõ nét để làm thẻ thi đấu (*theo mẫu số 03 kèm theo*). Nộp 01 bản sao giấy khai sinh có dấu chứng thực theo đúng mẫu quy định.

*\* Lưu ý: Các đoàn mang theo toàn bộ hồ sơ gốc của VĐV để Ban Tổ chức kiểm tra trong buổi kiểm tra nhân sự.*

### **2. Đăng ký thi đấu**

- Hạn nộp đăng ký: Trước ngày **31/7/2024**

- Danh sách đăng ký gửi về Phòng Quản lý Thể dục thể thao, Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Tòa nhà A Khu hành chính tỉnh Kon Tum. Thông tin chi tiết liên hệ gọi qua số điện thoại: 0944594469 (Đ/c Trần Thị Thanh, Chuyên viên Phòng Quản lý Thể dục thể thao)

## **VII. KHEN THƯỞNG, KỶ LUẬT, KHIẾU NẠI**

### **1. Khen thưởng**

- Ban Tổ chức tặng cờ lưu niệm và hoa cho các đoàn tham dự Hội thi.

- Ban Tổ chức trao huy chương vàng, bạc, đồng, giấy chứng nhận thành tích và tiền thưởng cho các cá nhân và tập thể đạt thứ hạng nhất, nhì, ba của từng nội dung thi đấu (*nếu nội dung thi đấu có 03 VĐV hoặc 03 đội đăng ký tham gia thì trao giải nhất, nhì*).

- Mức tiền thưởng cụ thể, như sau:

+ Thi kỹ năng nổi ngựa giỏi nhất: Giải nhất: 700.000 đồng; Giải nhì: 500.000 đồng; Giải ba: 300.000 đồng;

+ Thi kỹ năng xuống nước cứu đuối gián tiếp: Giải nhất: 1.000.000 đồng; Giải nhì: 800.000 đồng; Giải ba: 600.000 đồng;

+ Thi kỹ năng mặc áo phao đúng; Thi kỹ năng nổi ngựa và tinh thần đồng đội; Thi kỹ năng cứu đuối gián tiếp từ trên bờ: Giải nhất: 2.000.000

đồng; Giải nhì: 1.500.000 đồng; Giải ba: 1.000.000 đồng;

- Riêng đối với nội dung thi tìm hiểu kiến thức về bơi an toàn, phòng chống đuối nước. Ban Tổ chức trao trực tiếp 50.000đ/1 vận động viên đưa ra được đáp án nhanh và chính xác nhất.

**2. Kỷ luật:** Trong trường hợp tập thể hay cá nhân nào vi phạm các quy định của Thể lệ Hội thi, Ban Tổ chức xem xét mức độ vi phạm và xử lý kỷ luật bằng hình thức cảnh cáo, xoá bỏ thành tích đến truất quyền thi đấu, quyền chỉ đạo, gửi thông báo về đơn vị, địa phương và không cho phép tham gia các Hội thi lần sau.

**3. Khiếu nại:** Chỉ có Trưởng đoàn hoặc huấn luyện viên mới có quyền khiếu nại, các khiếu nại phải bằng văn bản kèm theo lệ phí 1.000.000 (*Một triệu đồng*) nộp cho Ban Tổ chức sau khi sự việc xảy ra chậm nhất 15 phút, quá thời gian trên mọi thắc mắc, khiếu nại đều không có giá trị. Nếu khiếu nại đúng, Ban Tổ chức sẽ hoàn trả số tiền trên, nếu khiếu nại không đúng Ban Tổ chức sẽ chuyển vào kinh phí tổ chức.

### VIII. KINH PHÍ

- Ban Tổ chức chịu trách nhiệm kinh phí tổ chức Hội thi và giải thưởng.
- Các đơn vị tham dự Hội thi tự chịu trách nhiệm kinh phí đi lại, ăn, nghỉ trong quá trình dự Hội thi.

### IX. ĐIỀU KHOẢN THI HÀNH

- Nhận được Thể lệ, đề nghị các đơn vị khẩn trương tuyển chọn VĐV, tích cực tập luyện, hoàn thành hồ sơ đăng ký tham gia Hội thi theo đúng thời gian quy định.

- Thể lệ này có hiệu lực kể từ ngày ký, chỉ có Ban Tổ chức mới có quyền sửa đổi, bổ sung Thể lệ khi cần thiết và sẽ thông báo đến các đơn vị./.

#### **Nơi nhận:**

- Đ/c Giám đốc Sở VH,TT&DL (b/c);
- Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh;
- Tỉnh đoàn Kon Tum;
- UBND các huyện, thành phố;
- Các thành viên Ban tổ chức;
- Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh;
- Phòng Văn hóa, Thông tin các huyện, thành phố;
- Trung tâm VH,TT&DL các huyện, thành phố;
- Phòng Giáo dục và Đào tạo các huyện, thành phố;
- Trung tâm Văn hóa, Thể thao TTN tỉnh;
- Các CLB Bơi trên địa bàn tỉnh (t/h);
- Các cơ sở giáo dục có hoạt động bơi, lặn trên địa bàn tỉnh;
- Lưu VT, QL TDTT(TTT).

**TM. BAN TỔ CHỨC  
PHÓ TRƯỞNG BAN**

**PHÓ GIÁM ĐỐC SỞ VH,TT&DL  
Nguyễn Xuân Truyền**

Mẫu số 01

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

**GIẤY CAM KẾT SỨC KHỎE**  
**(VĐV dưới 18 tuổi)**

**Kính gửi: Ban Tổ chức Hội thi kiến thức, kỹ năng phòng, chống  
đuối nước dành cho trẻ em tỉnh Kon Tum năm 2024.**

Họ và tên VĐV:.....

Đơn vị:.....

Ngày tháng năm sinh:.....

Địa chỉ: .....

Huấn luyện viên (người giám hộ):.....

Số điện thoại liên lạc:.....

Tôi cam kết cá nhân tự mua bảo hiểm cho mình, hoàn toàn chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình và đảm bảo đủ sức khỏe để tham gia thi đấu Hội thi.

Với bất cứ chấn thương và tình trạng sức khỏe tôi có thể gặp trong suốt quá trình thi đấu Hội thi. Tôi đồng ý điều trị theo yêu cầu của bác sĩ. Ngoài ra, tôi cũng đồng ý sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm thanh toán tất cả chi phí về dịch vụ y tế, dịch vụ vận chuyển cứu thương và những chữa trị liên quan trực tiếp đến tôi.

Tôi miễn trách nhiệm cho Ban tổ chức Hội thi và đồng ý không thừa kiện những điều đã nêu trên, hay bất kỳ hình thức khiếu nại hay yêu cầu bồi thường nào cho mất mát, tổn thương liên quan đến bệnh tật và mọi hình thức thương tích cá nhân bao gồm tử vong và tàn tật vĩnh viễn liên quan đến sự tham gia thi đấu của tôi.

Tôi đã đọc kỹ và tự nguyện ký vào bản cam kết này./.

....., ngày .... tháng .... năm 2024

**HUẤN LUYỆN VIÊN**  
**(Người giám hộ)**

**CHỮ KÝ NGƯỜI THAM GIA**



ĐƠN VỊ  
.....

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

**DANH SÁCH ĐĂNG KÝ THAM GIA**

**Hội thi kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước dành cho trẻ em tỉnh Kon Tum năm 2024**

1. Trưởng đoàn: ..... SĐT:.....  
2. Huấn luyện viên:..... SĐT:.....  
3. Săn sóc viên:.....

TT	Họ và tên/nhóm tuổi	Ngày, tháng, năm sinh	Giới tính		Nội dung trò chơi					Tiềm hiểu kiến thức về bơi an toàn
			Nam	Nữ	Ai mặc áo phao nhanh nhất	Đua thuyền	Cứu đuối trên bờ bằng phao	Xuống nước cứu đuối gián tiếp	Con Sứa nào giỏi nhất	
1	Nhóm I (tuổi 07-11)									
2	Nhóm II (tuổi 12-15)									

Đoàn xin chấp hành nghiêm chỉnh mọi quy định của Ban tổ chức và Điều lệ Hội thi./.

....., ngày....tháng.....năm 2024  
**LÃNH ĐẠO ĐƠN VỊ/CLB**  
(Ký, đóng dấu và ghi rõ họ tên, chức vụ)

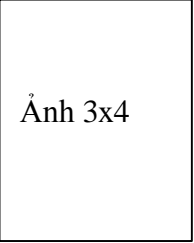
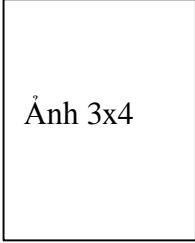
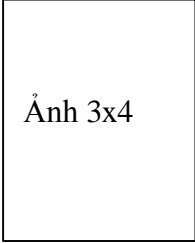
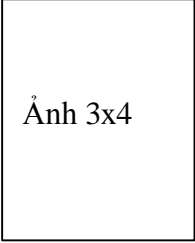
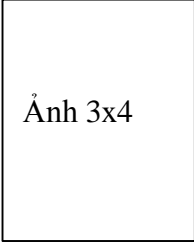
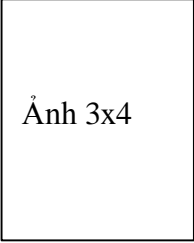
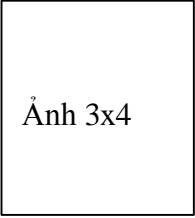
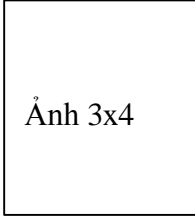
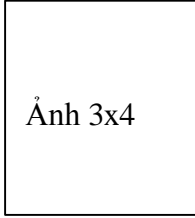
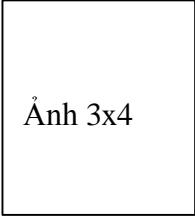
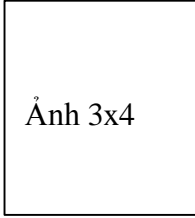
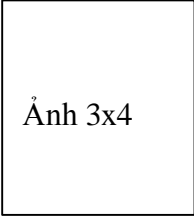
**ĐƠN VỊ**

.....

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**ĐĂNG KÝ ẢNH**  
**(BẢN MẪU ĐỂ LÀM THẺ VDV)**

Nhóm tuổi:.....

Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh
					
Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh	Họ và tên: Ngày,tháng, năm sinh
					

*Lưu ý: - Ghi đầy đủ học và tên, ngày tháng năm sinh*