



**Тест по теме: Активный отдых на природе и безопасность.**



**1. Что включает в себя активный  
отдых на природе. Общие  
правила безопасности во время  
такого отдыха.**

## 2. Каков режим переходов во время пешего похода по равнинной местности?

1. 30 минут движения 30 мин отдых.
2. 40 мин. движение 10-20 мин.  
ОТДЫХ.
3. 1 час движение 20-30 минут  
ОТДЫХ.

**3. При походе в горной местности каков должен быть режим движения и отдыха?**

- 1. 45 минут движение 15 мин отдых.**
- 2. 40 мин. движение 30 мин отдых.**
- 3. 1 час движение 20 мин. отдых.**

4. Через какое время делают минутную остановку при затяжном подъёме в горах?

1. Через каждые 5- 7 минут.
2. Через 10-15 минут.
3. Через 15-20 минут.



## **5. Правила безопасного поведения на воде во время водного путешествия.**

6. С какой стороны нужно вытаскивать из воды в лодку тонущего?

1. С любого борта.
2. С носовой части.
3. С кормы.

**7. Какое оптимальное расстояние между лыжниками во время лыжного похода в хорошую погоду?**

**1. 8-10 м.**

**2. 4-5 м.**

**3. 6-7 м.**

**8. С какого возраста можно участвовать в велосипедных походах вместе с родителями?**

- 1. С 10 лет.**
- 2. С 12 лет.**
- 3. С 14 лет.**



9. С чего следует начинать при подготовке к лыжному походу?

1. Смазки лыж.

2. Подборки лыжных палок.

3. Укрепления физического здоровья и закаливания.



**10. В каких местах в горах нельзя разбивать бивак?**

- 1. На полянах с высокой травой.**
- 2. В устьях высохших рек.**
- 3. Вблизи высоких деревьев.**

11. В какой части лодки во время водного похода должны находиться спасательные круги?

1. В носовой части .
2. В кормовой части.
3. За бортом привязанные к лодке верёвкой.

## Источники:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 6 кл. /А.Т. Смирнов, Б.О Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2009.