

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS PATRÓN DEPORTIVO DE BAHÍA

1.- Los tripulantes y pasajeros de las embarcaciones de bahía deben llevar salvavidas puesto, cuando:

- a.- Sólo las condiciones de mar lo hagan aconsejable.
- b.- Lo disponga el Patrón.
- c.- En todo momento.
- d.- Al zarpar y al recalar.

2.- Cuando se navegue en condiciones muy expuestas a la radiación solar, los tripulantes de una embarcación deportiva de bahía deben adoptar las siguientes medidas:

- a.- Aplicar protector solar.
- b.- Usar lentes de sol con filtro UV.
- c.- Utilizar prendas de vestir que cubran la mayor parte del cuerpo.
- d.- Todas las anteriores.

3.- Antes de salir a navegar, debo revisar que mi embarcación se encuentre con:

- a.- Espiche suelto.
- b.- Timón trincado.
- c.- Orza arriba.
- d.- Salvavidas en buen estado y en cantidad suficiente para todos los tripulantes.

4.- Antes de salir a navegar, se debe verificar que:

- a.- El equipamiento de seguridad esté bien trincado y guardado.
- b.- El equipamiento de seguridad esté al alcance de la mano y listo a ser usado.
- c.- Embarcar sólo aquellos equipos de seguridad que el Patrón estime necesario va a ocupar.
- d.- Equipamiento de seguridad sea suficiente para los tripulantes que participan en maniobras.

5.- Al aproximarse a costa se debe verificar que:

- a.- No existan obstáculos fijos ni flotantes en el agua.
- b.- Bañistas y otras embarcaciones en mi ruta.
- c.- Rompientes y olas de gran tamaño.
- d.- Todas las anteriores.

6.- Como medida de seguridad, operadores de embarcaciones de bahía, deben:

- a.- Conocer los peligros en su área de navegación.
- b.- Mantener prudente distancia de otras embarcaciones.
- c.- Verificar las condiciones meteorológicas previo al zarpe y durante toda la navegación.
- d.- Todas las anteriores.

7.- En caso de volcamiento y no puede recuperar la posición de su embarcación, el operador debe:

- a.- Nadar inmediatamente hacia costa.
- b.- Mantenerse junto a su embarcación.
- c.- Si no concurre ayuda pronto, nadar hacia costa aunque esté lejana.
- d.- Depende de las condiciones físicas del operador.

8.- Si un operador de una embarcación de bahía debe alejarse costa o perder de vista el lugar de zarpe, debe:

- a.- Informar de su itinerario a un contacto en tierra.
- b.- Llevar comunicaciones en una funda estanca.
- c.- Verificar las condiciones meteorológicas.
- d.- Todas las anteriores.

9.- Si una embarcación de bahía propulsada a vela debe aproximarse a costa, el patrón deberá tener la precaución de:

- a.- Verificar que exista espacio, profundidad y viento para efectuar maniobras.
- b.- Verificar la existencia de rocas y rompientes.
- c.- Verificar la existencia artes de pesca.
- d.- Todas la anteriores.

10.- Al efectuar una maniobra de virada por redondo, se debe tener la precaución de:

- a.- La pasada violenta de la botavara hacia la otra banda.
- b.- Entregar controlada la escota del foque.
- c.- Cambiar de banda a los tripulantes antes de la maniobra.
- d.- Cambiar la caña suavemente.

11.- Las causas que pueden ocasionar un accidente, son:

- a.- Acción temeraria.
- b.- No cumplir con los procedimientos de seguridad.
- c.- Embarcación en buen estado de mantenimiento.
- d.- a.- y b.- correctas.

12.- Si Ud. aprecia que un tripulante ha recibido un golpe en la cabeza, debe:

- a.- Dejar duerma y descanse.
- b.- Mover lo menos posible.
- c.- Tender con la cabeza mas bajo que los pies.
- d.- Desabrigarlo.

13.- Si un tripulante presenta signos de hipotermia, debe:

- a.- Suministrar alcohol.
- b.- Aplicar fricción al cuerpo.
- c.- Abrigar convenientemente.
- d.- Hacer que haga ejercicios.

14.- El pulso de una persona generalmente puede tomarse en:

- a.- En la muñeca y en el cuello bajo el oído.
- b.- En el pecho y estómago.
- c.- En la planta de los pies y palmas de las manos.
- d.- En cualquier parte del cuerpo.

15.- La pulsación normal en una persona mayor a los 12 años es entre:

- a.- Sobre 100 pulsaciones por minuto.
- b.- Entre 60 y 100 pulsaciones por minuto.
- c.- Bajo las 60 pulsaciones.
- d.- No varía con la edad.

16.- Los signos vitales de una persona son:

- a.- Temperatura corporal
- b.- Frecuencia respiratoria.
- c.- Pulso y presión arterial.
- d.- Todas las anteriores.

17.- En caso de una hemorragia, se debe:

- a.- Aplicar un torniquete directamente en la herida.
- b.- Aplicar una compresión (Apósito con vendaje) sobre la herida.
- c.- Si tiene un objeto enterrado, sáquelo de inmediato.
- d.- Dejar que fluya la sangre.

18.- Son síntomas de paro cardiorespiratorio:

- a.- Ausencia de pulso y respiración.
- b.- Piel pálida, especialmente en labios y uñas.
- c.- Pupilas dilatadas.
- d.- Todas las anteriores.

19.- Una vez diagnosticado un paro cardiorespiratorio, se debe:

- a.- Hacer ingerir abundantes líquidos.
- b.- Efectuar masajes en el cuerpo.
- c.- Iniciar compresiones torácicas intercaladas con respiración boca a boca.
- d.- Dejar en reposo.

20.- La Maniobra de Heimlich es aplicado para extraer objetos que obstruyen las vías respiratorias y consiste en:

- a.- Rodear la cintura con los brazos desde atrás de la víctima y presione entre el ombligo y las costillas con los puños tomados de ambas manos, repitiéndola las veces necesarias.
- b.- Presionar el pecho de la víctima con movimientos cortos e intercalados con respiración boca a boca.
- c.- Presione con los dedos la nariz de la víctima y aplique respiración boca a boca.
- d.- Bajar la cabeza de la víctima y aplicar golpes suaves en la espalda.

21.- Ante la evidencia de una fractura de un miembro de un tripulante, lo aconsejable es:

- a.- Inmovilizar el miembro con ayuda de una tablilla sin presionar y evacuar a un centro médico.
- b.- Administrarle analgésicos y evacuar en cuanto sea posible.
- c.- Intentar poner el hueso en su lugar y evacuar a un centro médico.
- d.- Dejarlo descansar sin mover y evacuar a un centro médico.

22.- Si un tripulante sufre una quemadura de segundo grado, esto es: producen ampollas y dañan la epidermis, se debe:

- a.- Reventar la ampolla y lavar con agua y aplicar desinfectante.
- b.- No reventar la ampolla y esperar que drene por si sola y cubrir con una gasa para evitar infecciones.
- c.- Deben ser revisadas por un centro asistencial.
- d.- b.- y c.- correctas.

23.- En caso de insolación (Exposición prolongada al sol) de algún tripulante, se debe:

- a.- Bajar la temperatura del cuerpo, en lo posible con agua fresca.
- b.- Si está consciente, suministrarle abundantes líquidos.
- c.- Mantenerlo en un lugar sombreado y fresco.
- d.- Todas las anteriores.

24.- Si un tripulante sufre una herida cortante o raspones leves, se debe.

- a.- Aplicar desinfectante directamente sobre la herida y vendar.
- b.- Suministrarle un analgésico para el dolor y vendar.
- c.- Lavar bien la herida con agua fría y jabón, de preferencia neutro, desinfecte alrededor de la herida y cubra con una gasa.
- d.- Lave con agua de mar y vendar.

25.-Si un tripulante sufre de mareos, en lo posible debe tomar las siguientes precauciones:

- a.- Tomar abundantes líquidos.
- b.- Tomar pastillas anti mareos cuando esto haya ocurrido.
- c.- Ingerir en lo posible alimentos sólidos y mantenerse en un lugar fresco y ventilado.
- d.- Mantenerse bajo cubierta.

26.- Se considera hipotermia leve cuando la temperatura corporal se sitúa entre:

- a.- 33° y 35° C°.
- b.- 30° y 33° C°.
- c.- 27° y 30° C°.
- d.- Bajo los 27° C°.

27.- Cuando se produce una hipotermia, se provocan los siguientes síntomas en un paciente:

- a.- Temblores.
- b.- Confusión mental.
- c.- Torpeza de movimientos.
- d.- Todos los anteriores.