

## Теоретичне завдання 4

1. Які два види пірнання існують?
2. Чому тривала затримка подиху є небезпечною для організму?
3. Яку максимальну тривалість затримки подиху рекомендується дотримуватися на початковому етапі навчання?
4. Що таке гіпервентиляція, і чому вона важлива перед пірнанням?
5. Які заходи безпеки необхідно дотримуватися під час пірнання в басейні?
6. Які сигнали потрібно домовитися використовувати для підняття на поверхню?
7. Які вправи потрібно виконати, щоб уникнути болю у вухах під час занурення?
8. Яка рекомендована глибина для навчання пірнанню?
9. Яке положення тіла потрібно прийняти перед пірнанням вниз головою?
10. Як можна збільшити глибину занурення під час пірнання?