

Uwaga: Proszę nie pisać w tym zeszycie.

Wskazówka: Wybierz najlepszą z możliwych odpowiedzi lub wybierz wypowiedź, która najlepiej uzupełnia dane zdanie

AUTORATOWNICTWO I STRES U NURKA

1. Aby zwiększyć zdolności autoratownictwa, powinieneś:
 - a. być w dobrej kondycji fizycznej i zdrowiu do nurkowania
 - b. myśleć pozytywnie o każdym nurkowaniu, które robisz oraz znać swoje granice
 - c. znać swój własny sprzęt i kontrolować jego prawidłowe działanie
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
2. Efektywne autoratownictwo wymaga następujących umiejętności:
 - a. wprawy w używaniu podwodnego kompasu i mocowaniu worka do wydobywania
 - b. znajomości oddychania partnerskiego i techniki pływania pod prąd
 - c. prawidłowego rozpoznawania sygnałów rękami oraz znajomości procedur nurkowania partnerskiego
 - d. techniki usuwania skurczy, kontroli pływalności oraz dróg oddechowych
3. Czynniki takie jak choroba morska, narkoza azotowa, zmęczenie, choroba i urazy sygnalizują w pierwszej linii który rodzaj stresu?
 - a. psychologiczny
 - b. emocjonalny
 - c. fizyczny
 - d. neurologiczny
4. Nurek ulega wyczerpaniu na powierzchni i boi się utopić, mimo że ma pozytywną pływalność, działający automat oraz pełną butlę. Jest to przykład na stres fizyczny spowodowany nadmierną ilością zadań.
Prawda Fałsz
5. Jakie działanie na nurka może mieć stres?
 - a. podniesiony puls oraz częstotliwość oddechu
 - b. wysoki poziom uwagi oraz podniesioną efektywność oddychania
 - c. zmniejszoną uwagę oraz niskie ciśnienie krwi
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
6. Nurek z ograniczonym postrzeganiem będzie prawdopodobnie:
 - a. zatrzymywać się, myśleć, odzyskiwać kontrolę i działać
 - b. nie zauważać rzeczy oczywistych poprzez pomniejszoną uwagę
 - c. mieć problemy z patrzeniem przez źle siedzącą maskę
 - d. sygnalizować potrzebę pomocy, napełniać kamizelkę oraz zmieniać automat na fajkę
7. Ponieważ oznaki stresu mogą być subtelne, powinieneś zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu i następnie weryfikować ich znaczenie.
Prawda Fałsz

8. Nurek na łodzi nurkowej okazuje wyraźne oznaki stresu i strachu związane z nadchodzącym nurkowaniem. Powinieneś:
- zachęcić nurka do odnalezienia przyczyny stresu oraz zastosowania odpowiedniego rozwiązania, którym może być nawet rezygnacja z nurkowania
 - nalegać na rezygnację z nurkowania
 - powiedzieć nurkowi, aby pozostał pod wodą blisko ciebie
 - wskazać nurka divemasterowi, kapitanowi łodzi i innym nurkom

PIERWSZA POMOC

9. Im dalej twoje nurkowanie jest od punktów pierwszej pomocy, tym ważniejsze jest zabranie ze sobą _____.
- przenośnego kompresora
 - dobrze wyposażonej apteczki
 - krótkofalówki
 - świec sygnalizacyjnych
10. System podawania tlenu _____ jest najbardziej polecanym do użytku dla nurków ratowników (*Rescue Divers*), ponieważ _____.
- nadciśnieniowy/jest najbardziej wszechstronny
 - o ciągłym przepływie/jest najłatwiejszy w użyciu oraz najbardziej ekonomiczny
 - z zaworem nieresycytującym/dostarcza pacjentowi tlenu o wysokim stężeniu
 - medyczny/jest jedynym typem sprawdzonym przy wypadkach nurkowych
11. Używanie maski kieszonkowej podczas nurkowań ratowniczych jest korzystne, ponieważ:
- pomaga w zapobieganiu dostaniu się wody do dróg oddechowych pacjenta
 - eliminuje bezpośredni kontakt pomiędzy ratownikiem a pacjentem
 - może być używana do podawania tlenu
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
12. Jaka ilość tlenu powinna być dostępna na miejscu nurkowym?
- na 20 minut
 - tyle, aby wystarczyło pacjentowi zanim dojedzie fachowa pomoc medyczna
 - tyle, aby wystarczyło dla trzech pacjentów na godzinę podawania czystego tlenu
 - bierz ze sobą tlen tylko wtedy, gdy miejscowe służby medyczne nie są dostępne na tym terenie
13. Jesteś pierwszą osobą, która przybyła na miejsce wypadku samochodowego i widzisz ofiarę leżącą na poboczu. Powinieneś:
- natychmiast odciągnąć ofiarę najdalej jak tylko możliwe od samochodu
 - czekać na przyjazd bardziej wykwalifikowanej osoby
 - określić czy ofiara znajduje się w niebezpiecznym miejscu, jeśli nie rozpocząć opieki medycznej
 - szybko zatamować jakiegokolwiek krwawienia przy pomocy odpowiednich środków

- 14.** Poniżej znajdziesz poszczególne kroki podczas dokonywania pierwszej oceny stanu pacjenta. Określ ich kolejność według priorytetu (1 – 4) na arkuszu odpowiedzi.
- kontrola krwawień
 - wezwanie pomocy i stabilizacja dróg oddechowych
 - ocena sytuacji oraz kontrola stanu przytomności pacjenta
 - kontrola oddychania i pulsu
- 15.** Jak udrożnić drogi oddechowe?
- unieś żuchwę pacjenta tak aby język odsunął się od gardła
 - odchyl głowę pacjenta unosząc jego podbródek
 - otwórz usta pacjenta
 - odpowiedzi a i b są prawidłowe
- 16.** Podczas dokonywania pierwszej oceny stanu pacjenta stwierdzasz, że on nie oddycha. Jaki będzie następny krok?
- rozpocznij podstawowe kroki podtrzymywania życia (*Basic Life Support*) podając pacjentowi dwa pełne oddechy
 - patrz, słuchaj i czuj czekając na spontaniczny oddech
 - odczekaj 15 sekund, po czym sprawdź puls
 - przyjmij pozycję do masażu klatki piersiowej
- 17.** Pacjent, który nie oddycha ale ma puls powinien otrzymać:
- dwa oddechy ratownicze co 5 sekund
 - dwa oddechy ratownicze co 15 sekund
 - jeden oddech ratowniczy co 15 sekund
 - jeden oddech ratowniczy co 5 sekund
- 18.** Jak odnaleźć puls na tętnicy szyjnej?
- umieść trzy palce w zagłębieniu pomiędzy krtanią a mięśniem szyjnym pacjenta
 - umieść dwa palce bezpośrednio pod uchem pacjenta
 - umieść dwa palce w nadgarstku pacjenta
 - umieść dwa palce bezpośrednio pod bicipsem pacjenta i naciśnij w kierunku kości
- 19.** Aby przyjąć pozycję do resuscytacji (*CPR*):
- umieść obie dłonie na mostku pacjenta, wyprostuj ręce trzymając ramiona ponad mostkiem
 - umieść jedną dłoń na mostku pacjenta, ułóż drugą na niej, wyprostuj ręce trzymając ramiona ponad mostkiem
 - usiądź na biodrach pacjenta, ułóż jedną dłoń na jego mostku, a następnie drugą na niej
 - pochyl się nad pacjentem, pozwól swoim rękom uginać się w łokciach trzymając jedną dłoń na mostku
- 20.** Jaka jest częstotliwość ucisków klatki piersiowej do oddechów w trakcie przeprowadzania resuscytacji (*CPR*) przez jednego ratownika?
- 15 do 1
 - 5 do 1

- c. 15 do 2
 - d. tak szybko i często jak tylko możliwe
- 21.** Zamierzasz rozpocząć sztuczne oddychanie i stwierdzasz, że drogi oddechowe pacjenta są niedrożne. Usiłujesz udrożnić drogi oddechowe jeszcze raz, ale to nie funkcjonuje. Co powinieneś zrobić?
- a. poleć pacjentowi, aby wstał i zastosuj ucisk na brzuch
 - b. usiądź poniżej bioder pacjenta, umieść jedną dłoń na brzuchu pomiędzy pępkiem a klatką piersiową, ułóż drugą na niej, przeprowadź pięć ucisków
 - c. przeprowadź uciski na klatkę piersiową w tej samej częstotliwości i pozycji jak przy resuscytacji
 - d. przewróć pacjenta i uderz go kilkakrotnie pomiędzy łopatkami
- 22.** Poniżej znajdziesz różne możliwości kontrolowania krwawienia. Określ kolejność ich stosowania jako (1) pierwszą, (2) drugą i (3) trzecią na arkuszu odpowiedzi.
- a. punkt ucisku
 - b. opaska uciskowa
 - c. bezpośredni ucisk na ranę
- 23.** Podczas nurkowania na wraku na głębokości 18 metrów nurek uderzył się o ostrą krawędź i zranił. Krew wydostająca się z rany będzie wydawała się koloru _____ :
- a. jasnoczerwonego
 - b. ciemnoczerwonego i będzie się wolno sączyć
 - c. purpurowego i będzie szybko znikać
 - d. zielono – brązowego
- 24.** Do objawów i symptomów wstrząsu należą:
- a. czerwone plamy na skórze, mrowienie i drętwienie kończyn
 - b. podniesiona temperatura ciała, mocne pocenie się i silne pragnienie
 - c. błądź, szybki, słaby puls, niepokój oraz konfuzja
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 25.** Po przeprowadzeniu pierwszej oceny stanu pacjenta, przeprowadzasz postępowanie w przypadku wstrząsu poprzez:
- a. zachęcanie pacjenta do picia dużej ilości ciepłych płynów i wypoczynku
 - b. utrzymywanie temperatury ciała pacjenta, ułożenie go płasko z podniesionymi nogami (jeżeli nie ma urazów głowy)
 - c. polecenie pacjentowi, aby wziął zimny prysznic i spał przez przynajmniej osiem godzin
 - d. podanie pacjentowi czystego tlenu w trakcie transportu do komory dekompresyjnej
- 26.** Jeżeli w trakcie przeprowadzania wtórnej oceny przytomnego pacjenta zauważysz _____, to powinieneś _____ .
- a. wewnętrzne krwawienie/odnaleźć punkt ucisku
 - b. złamania kości/zastosować opaskę uciskową
 - c. uraz kręgosłupa lub karku/unieruchomić głowę i zaprzestać dalszego badania
 - d. paraliż/obrócić pacjenta na lewą stronę i podać tlen

- d. za długie używanie
- 55.** Nawet jeśli sprzęt działa poprawnie, jest odpowiednio konserwowany, mogą wystąpić problemy sprzętowe w związku z:
- a. brakiem odpowiedniego treningu i znajomości sprzętu
 - b. niedopasowaniem sprzętu
 - c. poważnymi modyfikacjami
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 56.** Nie powinieneś nigdy raptownie opróżniać całej butli lub składować jej całkowicie pustej, ponieważ:
- a. prawdopodobnie może eksplodować
 - b. może to uszczuplić zawartość tlenu przy następnym napełnianiu butli
 - c. może to zezwolić na rozwój wilgoci w butli, co może prowadzić do korozji
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 57.** Zawory otwierające się z przepływem powietrza (*downstream*) są popularne w automatach, ponieważ:
- a. ich konserwacja jest łatwiejsza i tańsza
 - b. podczas usterki pozwalają automatowi ciągle podawać powietrze, zamiast ograniczać jego dopływ
 - c. podnoszą one łatwość oddychania
 - d. są one bardziej higieniczne niż inne zawory
- 58.** Gdzie umieścisz i zabezpieczysz alternatywne źródło powietrza?
- a. pod lewym ramieniem nurka
 - b. w trójkącie utworzonym przez brodę i dolne żebra
 - c. przyczepiony do ciśnieniomierza
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 59.** Zwisające alternatywne źródło powietrza lub ciśnieniomierz mogą:
- a. uderzać i niszczyć życie podwodne
 - b. się zaplątać
 - c. przestać pracować w wyniku stłuczenia o dno
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 60.** Nurek zgubił butlę wkrótce po wejściu do wody. Mogło to być spowodowane:
- a. wzrostem pojemności butli spowodowanym zimną wodą
 - b. przepełnioną kamizelką
 - c. naciąganiem nylonowego pasa butli w stanie mokrym
 - d. nieprawidłowym wyważeniem i kontrolą pływalności