

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. Jeżeli podczas nurkowania napotkasz na problem, taki jak poczucie się przemęczonym, powinieneś:
 - a. wstrzymać wszelkie działania
 - b. ustalić ponownie kontrolę nad swoim oddechem
 - c. pomyśleć o tym, co mogło spowodować stres i podjąć kroki zmniejszające lub likwidujące problem
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

2. Aby zwiększyć zdolności autoratownictwa, powinieneś:
 - a. znać swój własny sprzęt i kontrolować jego prawidłowe działanie
 - b. myśleć pozytywnie o każdym nurkowaniu, które robisz oraz znać swoje granice
 - c. być w dobrej kondycji fizycznej i zdrowiu do nurkowania
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

3. Stres może mieć następujący wpływ na nurka:
 - a. zmniejszenie uwagi i obniżenie ciśnienia krwi
 - b. zwiększenie uwagi i podwyższenie wydajności oddychania
 - c. podniesienie częstotliwości pulsu i podwyższenie częstotliwości oddechu
 - d. zmniejszenie wydajności fizycznej i podwyższenie temperatury ciała

4. Mniej poważne problemy, takie jak przeciekająca maska lub łagodne zapchanie zatok nie mają zazwyczaj wpływu na poziom stresu u nurka. Fizyczny stres jest spowodowany tylko przez zranienia lub choroby.
Prawda Fałsz

5. Czynniki takie jak osobiste wyobrażenia i odbieranie rzeczywistości, zbyt dużo zadań do wykonania lub nacisk grupy sygnalizują w pierwszej linii który rodzaj stresu?
 - a. psychologiczny
 - b. emocjonalny
 - c. fizyczny
 - d. neurologiczny

6. Spanikowany nurek może:
 - a. zatrzymać się, myśleć, odzyskiwać kontrolę i działać
 - b. ściągnąć maskę, wypluć automat i usiłować pozostać na powierzchni wody, lub zastygnąć bez ruchu i utracić przytomność
 - c. chlapać dziko wokół siebie, ale reagować na prośbę, aby napełnić kamizelkę
 - d. sygnalizować potrzebę pomocy, napełnić kamizelkę oraz zmienić automat na fajkę

7. Obserwując innych nurków przed nurkowaniem, zwróć uwagę na zmiany w ich zachowaniu, ale także weryfikuj znaczenie zachowania nurka, przede wszystkim jeżeli go nie znasz.
Prawda Fałsz
8. Pod wodą zauważasz nurka płynącego szybko i nieefektywnie i oddychającego szybko i płytko. Widzisz także, że jego partner znajduje się kilka metrów przed nim. Powinieneś:
- zasygnalizować nurkowi, aby się zatrzymał, zapytać czy wszystko w porządku, zachęcić go do wolniejszego oddychania, po czym spróbować zwrócić uwagę jego partnera
 - dogonić i zatrzymać partnera, po czym zasygnalizować „pozostań z partnerem”
 - zasygnalizuj nurkowi, aby przyłączył się do ciebie, po czym wypłynąć na powierzchnię
 - obserwuj czy nurek dogoni partnera lub czy nie rozwiną się inne problemy

PIERWSZA POMOC

9. Oprócz regularnej apteczki możesz zabrać ze sobą na nurkowanie następujące rzeczy służące do leczenia chorób związanych z wodą:
- drewniane pomoce i nierdzewne stalowe nożyczki
 - ocet i lekarstwa przeciw chorobie morskiej
 - słoną wodę w butelce i tabletki z soli
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
10. System podawania tlenu, który jest najbardziej polecanym do użytku dla nurków ratowników (*Rescue Divers*), ponieważ dostarcza pacjentowi tlenu o wysokim stężeniu to _____.
- system nadciśnieniowy
 - system o ciągłym przepływie
 - system z zaworem nieresycytującym
 - resuscytator medyczny
11. Jaka ilość tlenu powinna być dostępna na miejscu nurkowym?
- tyle, aby wystarczyło na godzinę pracy systemu o ciągłym przepływie
 - na 15 minut
 - tyle, aby wystarczyło dla dwóch pacjentów na 30 minut podawania czystego tlenu
 - tyle, aby wystarczyło pacjentowi zanim dojedzie fachowa pomoc medyczna
12. Używanie maski kieszonkowej podczas nurkowań ratowniczych jest korzystne, ponieważ:
- eliminuje potrzebę resuscytacji w wodzie
 - ułatwia efektywne uszczelnienie i eliminuje bezpośredni kontakt pomiędzy ratownikiem a pacjentem
 - dostarcza natychmiast 100 % tlenu pacjentowi
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

13. Pierwsza ocena stanu pacjenta to:

- a. inna nazwa na podstawowe podtrzymywanie życia (*Basic Life Support*)
 - b. sprawdzenie refleksów pacjenta i stanu jego uwagi
 - c. sprawdzenie warunków mogących zagrażać życiu i kroków, które muszą być w związku z tym podjęte zanim przejdziemy do mniej niebezpiecznych urazów
 - d. metoda, która określamy czy krwawienie jest tętnicze czy żyłne
- 14.** Poniżej znajdziesz poszczególne kroki podczas dokonywania pierwszej oceny stanu pacjenta. Określ ich kolejność według priorytetu (1 – 4) na arkuszu odpowiedzi.
- a. kontrola krwawień
 - b. wezwanie pomocy i stabilizacja dróg oddechowych
 - c. ocena sytuacji oraz kontrola stanu przytomności pacjenta
 - d. kontrola oddychania i pulsu
- 15.** Patrzysz, słuchasz i czujesz, czy pacjent _____. Jeżeli nie, powinieneś _____ :
- a. ma puls/rozpocząć resuscytację (*CPR*)
 - b. jest przytomny/zawołaj pomoc
 - c. ma uraz płuc/kontynuuj pierwszą ocenę stanu pacjenta
 - d. oddycha/dać mu dwa oddechy
- 16.** Znalazłeś nieprzytomnego nurka na powierzchni ok. 50 metrów od brzegu. Po ustaleniu dodatkowej pływalności, powinieneś:
- a. zawołać pomoc, otworzyć drogi oddechowe nurka i sprawdzić czy oddycha
 - b. zdjąć sprzęt nurka i odholować go do brzegu
 - c. zawołać o pomoc, położyć głowę na piersiach nurka i sprawdzić czy oddycha
 - d. zdjąć swój sprzęt, potem sprzęt nurka przed holowaniem
- 17.** Technika _____ jest zalecaną metodą udrażniania dróg oddechowych pacjenta, jeżeli podejrzewasz _____ .
- a. odchył głowę-unieś podbródek/zablokowane drogi oddechowe
 - b. kołysanie karku/podtopienie
 - c. *do-si-do*/uraz karku lub pleców
 - d. uniesienie żuchwy/uraz karku lub pleców
- 18.** Podaj pacjentowi, który nie oddycha, ale ma puls _____ .
- a. jeden oddech ratowniczy co 5 sekund
 - b. dwa oddechy ratownicze co 15 sekund
 - c. jeden oddech ratowniczy co 15 sekund
 - d. dwa oddechy ratownicze co 5 sekund
- 19.** Jak odnaleźć puls na tętnicy szyjnej?
- a. umieść dwa palce bezpośrednio pod uchem pacjenta
 - b. umieść trzy palce w zagłębieniu pomiędzy krtanią a mięśniem szyjnym pacjenta
 - c. umieść trzy palce bezpośrednio pod bicipsem pacjenta i naciśnij w kierunku kości
 - d. umieść dwa palce w nadgarstku pacjenta

- 20.** Aby przyjąć poprawną pozycję dłoni podczas przeprowadzania ucisku na klatkę piersiową w trakcie resuscytacji (CPR):
- zlokalizuj mostek pacjenta i umieść na nim obie dłonie
 - znajdź środek klatki piersiowej i umieść na nim jedną dłoń
 - przesuń palcami wzdłuż klatki piersiowej pacjenta, aż do mostka, po czym umieść jedną dłoń na nim, drugą na niej, unieś palce w górę
 - przesuń palcami wzdłuż mostka pacjenta, aż do jego końca, cofnij się o pięć centymetrów przed umieszczeniem jednej dłoni na mostku
- 21.** Jaka jest częstotliwość ucisków klatki piersiowej do oddechów w trakcie przeprowadzania resuscytacji (CPR) przez jednego ratownika?
- 15 do 1
 - 15 do 2
 - 5 do 1
 - tak szybko i często jak tylko możliwe
- 22.** Poniżej znajdziesz różne możliwości kontrolowania krwawienia. Określ kolejność ich stosowania jako (1) pierwszą, (2) drugą i (3) trzecią na arkuszu odpowiedzi.
- punkt ucisku
 - opaska uciskowa
 - bezpośredni ucisk na ranę
- 23.** Nurek przewrócił się podczas wchodzenia do wody z plaży i skaleczył na skale. Krew jest jasnoczerwona i tryska z rany. Wskazuje to na to, że krew pochodzi z _____.
- alweoli
 - mięśni
 - żyły
 - arterii
- 24.** Przyjaciel wstaje gwałtownie od stołu trzymając się za szyję. Łapie powietrze i słabo kaszle. Co powinieneś zrobić?
- stań za przyjacielem i zastosować uciski na brzuch
 - klepnąć go dwa razy w plecy
 - zachęcić przyjaciela do kaszlenia i usunięcia przedmiotu
 - położyć przyjaciela na podłodze i zastosować uciski na brzuch
- 25.** Do objawów i symptomów wstrząsu należą:
- czerwone plamy na skórze, mrowienie i drętwienie palców
 - bladość, szybki, słaby puls, niepokój oraz konfuzja
 - podniesiona temperatura ciała, mocne pocenie się i silne pragnienie
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 26.** Po przeprowadzeniu pierwszej oceny stanu pacjenta, przeprowadzasz postępowanie w przypadku wstrząsu poprzez:
- podanie pacjentowi czystego tlenu w trakcie transportu do komory dekompresyjnej
 - zachęcanie pacjenta do picia dużej ilości ciepłych płynów i wypoczynku
 - utrzymywanie temperatury ciała pacjenta, ułożenie go płasko z podniesionymi nogami (jeżeli nie ma urazów głowy)

d. polecenie pacjentowi, aby wziął zimny prysznic i spał

27. Jeżeli w trakcie przeprowadzania wtórnej oceny przytomnego pacjenta zwróć uwagę na:

- a. czułe miejsca, deformacje i reakcję na ból
- b. płyny i krew wypływające z ucha
- c. odrętwienia i ograniczenia w ruchu
- d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

28. Jeżeli w trakcie przeprowadzania wtórnej oceny pacjenta odkryłeś rany, to powinieneś:

- a. przerwać badanie i położyć pacjenta
- b. przeprowadzić pierwszą pomoc, utrzymywać koło opieki i zameldować zranienie personelowi medycznemu po przyjeździe
- c. podać środki przeciwbólowe i płyny zanim przybędzie personel medyczny
- d. przywiązać pacjenta do noszy i przykryć go prześcieradłem lub kocem

29. Jak unieruchomić podejrzany uraz kręgosłupa lub karku?

- a. trzymaj głowę pacjenta tak, aby nie mogła się ruszać
- b. użyj noszy do unieruchomienia głowy, karku i kręgosłupa pacjenta
- c. podłóż zwinięte ręczniki pod jedną ze stron głowy pacjenta, tak aby nie mogła się ruszać
- d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

30. Gorącego, słonecznego dnia, kompletnie ubrany nurek zaczyna mieć mdłości i zawroty głowy. Nurek poci się obficie, ma szybki puls, mimo tego jego skóra jest chłodna i lepka. Powinieneś:

- a. podejrzewać udar cieplny, natychmiast zdjęć skafander nurka, zanurzyć nurka w wodzie lub owinąć mokrymi ręcznikami w celu zmniejszenia temperatury ciała, utrzymywać koło opieki oraz wezwać pomoc medyczną
- b. podejrzewać przegrzanie, posadzić nurka w cieniu, podać dużo wody do picia i zalecić odpoczynek
- c. polecić nurkowi, aby szybko rozpoczął nurkowanie, ponieważ woda ma efekt schładzający
- d. zadać pytania dotyczące historii choroby nurka, aby lepiej ocenić co się stało

31. Hipotermia występuje tylko w zimnym klimacie z zimną wodą i powietrzem.

Prawda Fałsz

32. Aby ogrzać nurka cierpiącego na łagodną hipotermię, podaj mu gorące napoje oraz zaleć mu kilka ćwiczeń fizycznych wytwarzających ciepło.

Prawda Fałsz

33. Ataki zwierząt morskich na nurków spowodowane są najczęściej _____ zachowaniem tych zwierząt.

- a. agresywnym
- b. obronnym
- c. strachliwym
- d. dominującym

- 34.** Jakie oznaki i symptomy wskazują na zranienie przez jadowite zwierzęta morskie?
- zadrapaniem skóry lub głęboką otwartą raną kłutą
 - ostrym bólem, miejscowym opuchnięciem i zapaleniem, możliwością osłabienia, mdłościami, wstrząsem i dezorientacją
 - sztywnością kończyn, zazwyczaj tylko po jednej stronie
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 35.** Jeżeli nurek doświadczył podtopienia, oznacza to, że nurek:
- został na głębokości bez powietrza i wykonał awaryjne wynurzenie płynąc
 - uległ w wodzie uduszeniu, ale został ocucony/ożywiony
 - przemęczył się w wodzie i ma kłopoty z utrzymaniem się na powierzchni
 - zachłysnął się wdychaną wodą, ale rozwiązał problem kaszląc
- 36.** Podtopiony pacjent, który nadal skarży się na kłopoty z oddychaniem powinien otrzymać pomoc medyczną. Ten, który szybko dochodzi do siebie nie potrzebuje pomocy lekarza.
- Prawda Fałsz
- 37.** Jakie kroki pierwszej pomocy powinieneś podjąć w stosunku do pacjenta, u którego podejrzewasz uraz ciśnieniowy płuc?
- przeprowadzić pierwszą ocenę oraz jeśli to konieczne sztuczne oddychanie i masaż serca
 - jeżeli pacjent jest przytomny, zachęć go aby się położył i wypoczął
 - podać mu tlen do oddychania
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 38.** Urazy dekompresyjne są definiowane jako:
- jakiegokolwiek urazy ciśnieniowe płuc lub choroba dekompresyjna
 - jakiegokolwiek urazy związane z ciśnieniem
 - poważne urazy ciśnieniowe płuc
 - bolesna choroba dekompresyjna
- 39.** Urazy ciśnieniowe płuc są *najczęściej* spowodowane przez:
- kontynuację nurkowania mimo niemożności wyrównania ciśnienia we wszystkich przestrzeniach
 - brak powietrza i pośpieszne wychodzenie na powierzchnię bez ciągłego wydychania
 - ignorancję limitów czasu i głębokości nurkowania
 - wcześniejsze medyczne uwarunkowania, które czynią nurka podatnym na urazy płuc
- 40.** _____ jest najpoważniejszym i najczęstszym urazem ciśnieniowym płuc.
- rozedma płucna
 - zator powietrzny
 - rozedma śródpiersiowa
 - rozedma podskórna

41. Jeżeli rozprężające się powietrze przechodzi pod skórę w okolicach karku i obojczyka, mówimy o urazie ciśnieniowym płuc, który się nazywa:
- a. rozedma płucna
 - b. zator powietrzny
 - c. rozedma śródpiersiowa
 - d. rozedma podskórna
42. Nurek cierpiący na rozedmę płuc może skarżyć się na wyczerpanie i bóle w kończynach.
Prawda Fałsz
43. Na miejscu wypadku jest ważnym diagnoza, czy ofiara uległa rozedmie śródpiersiowej lub chorobie dekompresyjnej, ponieważ pierwsza pomoc różni się w zależności od urazu.
Prawda Fałsz
44. Do choroby dekompresyjnej dochodzi, gdy:
- a. nadmiar rozpuszczonego azotu opuszczającego roztwór tworzy pęcherzyki w ciele nurka po nurkowaniu
 - b. nurek nurkuje na granicach limitów bezdekompresyjnych
 - c. czynniki takie jak: zimno, odwodnienie, wysiłek i wiek wpływają na przemianę materii nurka
 - d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
45. Podczas sztucznego oddychania nieoddychającego pacjenta przy pomocy maski kieszonkowej, przyczep tlen do zaworu wlotowego i ustaw go na _____ .
Podając tlen przytomnemu pacjentowi powinienś najlepiej użyć zestawu _____
- a. wymuszanie powietrza/z nieresycytującym zaworem
 - b. resuscytację/z zaworem o ciągłym przepływie
 - c. stały przepływ/z nieresycytującym zaworem
 - d. stały przepływ/z zaworem o dodatnim ciśnieniu
46. Dlaczego powinienś zalecić nurkowi z syptomami choroby dekompresyjnej, aby się położył?
- a. ułatwia to transport
 - b. nurkowi będzie wygodniej, ponieważ siedząc uciska sobie na płuca i kończyny
 - c. jest to bezpieczniejsze niż ryzykowanie upadku spowodowanego słabymi kończynami lub utratą przytomności
 - d. ponieważ znane są przypadki nagłego pogorszenia się symptomów, tylko po przejściu do pozycji siedzącej

POSTĘPOWANIE W NAGŁYCH WYPADKACH

47. Gotowość do postępowania w nurkowych wypadkach oznacza:
- a. zawsze uzyskiwać lokalną orientację w nowym miejscu nurkowym
 - b. przygotowanie siebie, sprzętu i informacji, których możesz potrzebować
 - c. wskazanie divemastrowi lub kapitanowi łodzi najsłabszego nurka przed nurkowaniem

d. upewnienie się, że przynajmniej jeszcze jeden nurek-ratownik jest dostępny do pomocy

48. Plan pomocy w nagłych przypadkach (*Emergency Assistance Plan*) powinien dać ci informacje umożliwiające:

- a. kontakt z najbliższym pogotowiem w celu otrzymania informacji o leczeniu rekompresją
- b. zawiadomienie rodziny każdego ze studentów w nagłym przypadku
- c. natychmiastowy transport nurka do najbliższej komory dekompresyjnej
- d. lokalizację najbliższej stacji napełniania butli tlenowych

49. Oprócz apteczki i tlenu, jaki inny sprzęt może ci pomóc w postępowaniu w nagłych wypadkach?

- a. lornetka, lina i boje do oznakowania terenu
- b. rakiety, gwizdek i syrena
- c. krótkofalówka i telefon komórkowy
- d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

50. Na miejscu wypadku nurek ratownik może asystować bardziej wykwalifikowanemu ratownikowi lub, jeśli taki nie jest obecny, kierować akcją ratowniczą.

Prawda Fałsz

51. W sytuacji awaryjnej, która występuje na lokalnym zbiorniku, przyjmujesz rolę kierownika. Pierwszą rzeczą, którą powinienes zrobić jest:

- a. zawołać o pomoc, po czym czekać aż przybędzie personel medyczny, by zaopiekować się pacjentem
- b. złapać koło ratunkowe, zanurkować i płynąć tak szybko jak to tylko możliwe do ofiary
- c. ocenić sytuację i obmyślić plan działania
- d. wysłać dwóch nurków w celu odnalezienia ofiary, a wszystkich innych wywołać z wody

SPRAWY SPRZĘTOWE

52. _____ i _____ grają główną rolę w zapobieganiu wypadkom i nigdy nie powinny być lekceważone.

- a. szkolenie pierwszej pomocy/maska kieszonkowa
- b. używanie nowego sprzętu/nurkowanie z partnerem
- c. sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem/konserwacja sprzętu
- d. alternatywne źródło powietrza/komputer nurkowy

53. Nawet jeśli sprzęt działa poprawnie, jest odpowiednio konserwowany, mogą wystąpić problemy sprzętowe w związku z:

- a. poważnymi modyfikacjami
- b. brakiem odpowiedniego treningu i znajomości sprzętu
- c. niedopasowaniem sprzętu
- d. wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe

- 54.** Jednym z najczęstszych problemów, które nurek może mieć z butlą nurkową, występują, gdy:
- butla jest za duża i zawiera za dużo powietrza na zaplanowane nurkowanie
 - nurek nie może napełnić butli, ponieważ nie ma ona ważnej inspekcji wizualnej
 - nurek nie przymocował odpowiednio butli do kamizelki i ona się wyslizguje lub przymocował za wysoko i uderza w głowę nurka
 - butla jest przepelniona i zrywa zawór bezpieczeństwa (*burst disk*)
- 55.** Alternatywne źródło powietrza powinno być:
- wyraźnie oznaczone
 - umocowane w trójkącie utworzonym przez brodę i żebra
 - przedyskutowane pomiędzy partnerami podczas sprawdzania bezpieczeństwa przed nurkowaniem
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 56.** Igła manometru porusza się tam i z powrotem podczas wdechu i wydechu. Nurek zauważa także rosnący opór oddechowy. Co jest najprawdopodobniej przyczyną tej sytuacji?
- automat wymaga konserwacji
 - manometr wymaga konserwacji
 - zawór butli nie został całkowicie odkręcony
 - nurek oddycha za ciężko
- 57.** Inflator kamizelki, który _____ może spowodować _____ .
- jest pełen piasku/niskie zużycie powietrza
 - utknął w pozycji otwartej/gwałtowne wynurzenie
 - ma słaby wygląd/słabą kontrolę pływalności
 - jest źle konserwowany/ujemną pływalność
- 58.** Co jest główną zaletą posiadania w automacie zaworu otwierającego się z przepływem powietrza (*downstream*)?
- jest odporniejszy na zniszczenia poprzez uderzenia lub gdy upadnie
 - podczas usterki zawór otwiera się z przepływem powietrza, dając ciągły dostęp powietrza, zamiast odcięcia od źródła powietrza
 - pozwała na łatwiejszą konserwację
 - nurek otrzymuje czystsze i bardziej świeże powietrze
- 59.** Problemy z klamrą szybkiego zapięcia pasa balastowego mogą dotyczyć:
- wady tkaniny, tak że klamra nie zamyka się bezpiecznie
 - pominięcie sprawdzenia kierunku (pravo, lewo) otwierania klamry przed nurkowaniem
 - złamana klamra nie zamyka się odpowiednio
 - wszystko wyżej wymienione jest prawidłowe
- 60.** Przed nurkowaniem zauważasz, że nurek zawija taśmę wokół paska płetwy, potem usiłuje założyć płetwę z nieporęcznym paskiem ledwo co wślizgując but. Powinieneś:
- powiedzieć nurkowi, że pomożesz mu ubrać płetwę bezpośrednio przed nurkowaniem

- b. polecić nurkowi, aby zdjął buty, aby paski lepiej pasowały
- c. podać nurkowi zapasowy pasek do płetwy z twojej skrzynki z częściami zapasowymi
- d. zabronić nurkowi wejścia do wody ze zmodyfikowanymi płetwami