



IANTD Advanced Open Water Diver

Egzamin pisemny



Instrukcje: Na początku zapoznaj się dokładnie z treścią każdego pytania. Wcześniej, zanim zaznaczysz wybraną przez siebie odpowiedź, dokładnie rozważ wszystkie możliwości i wybierz tę właściwą. Jeżeli zmienisz zdanie co do odpowiedzi przekreśl tę niewłaściwą, a ponownie zaznacz tę, która jest według Ciebie prawdziwa. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie 80% dobrych odpowiedzi. W części obliczeniowej testu zaokrąglaj do najbliższego całego metra.

**Odpowiedzi zaznacz na załączonym do testu formularzu odpowiedzi;
nie pisz po formularzu z pytaniami!**

- Najlepszy sposób utrzymania dobrej formy dla nurka to:
 - Proste ćwiczenia relaksacyjne 10 minut dziennie
 - Trening kardio o stopniowo zwiększonym stopniu trudności
 - Wszystkie ćwiczenia fizyczne – trening do upadłego
 - Dosłowne potraktowanie określenia „dobry trening musi boleć”
- Maksymalna głębokość nurkowań dla certyfikowanego nurka IANTD Advanced Open Water Diver to:
 - 12 msw (40 fsw)
 - 18 msw (60 fsw)
 - 27 msw (90 fsw)
 - 39 msw (130 fsw)
- Krótko opisz:
 - Zwrotny prąd przyboju (rip current)
 - Prąd brzegowy (longshore current)
 - Prąd pływowy (tidal current)
- Wybierając odpowiedni sprzęt nurkowy najlepiej jest:
 - zawsze wypożyczać cały sprzęt
 - upewnić się że Twój partner ma zawsze zapasowy sprzęt i śmiało z tego korzystać
 - posiadać własny sprzęt odpowiedni do wykonywanych nurkowań
 - wybrać najtańszy możliwy sprzęt ponieważ i tak nadaje się do nurkowania
- Przeprowadzając analizę ryzyka i korzyści jakie trzy kluczowe pytania powinieneś zadać?
 -
 -
 -
- Jeśli używasz często automatu (dużo nurkujesz 😊) lub używasz go w słonej wodzie powinieneś go oddawać do serwisu:
 - Raz w roku
 - Dwa razy w roku lub częściej
 - Tylko jeśli przestał działać właściwie
 - Jeśli automat jest dobrej klasy to nie wymaga serwisu
- Jeśli nurkujesz z komputerem nurkowym to:
 - Możesz polegać całkowicie na jego wskazaniach i nie musisz troszczyć się o nic więcej
 - Zawsze używaj tabel nurkowych jako rozsądnego rozwiązania awaryjnego
 - Używaj głębokościomierza (urządzenia pracującego w trybie gauge) jako urządzenia zapasowego
 - Używaj tabel nurkowych, głębokościomierza (tryb gauge) lub drugiego komputera jako rozwiązania backupowego

8. Wraz ze wzrostem głębokości nurek w piance:
 - a. Odczuje mniejszą ochronę termiczną – kompresja neoprenu
 - b. Ochrona termiczna nie zmienia się z głębokością!
 - c. Ochrona termiczna będzie lepsza ponieważ ciśnienie dociśnie skafander do ciała nurka
9. Wraz ze wzrostem głębokości i czasu dennego ryzyko choroby dekompresyjnej (DCS):
 - a. Pozostaje takie samo jak dla nurkowań płytkich i krótkich
 - b. O ile nurek wykona szybkie wynurzenie to nie wzrasta do niebezpiecznego poziomu
 - c. Jeśli stosujemy się do wskazań komputera lub tabel nurkowych pozostaje na akceptowalnym poziomie
 - d. Znacznie wzrasta w porównaniu do płytkich i krótkich nurkowań
10. Podaj cztery objawy mięśniowo-szkieletowej postaci choroby dekompresyjnej:
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
11. Jeśli podejrzewasz, że masz objawy choroby dekompresyjnej (DCS) bezpośrednio po nurkowaniu:
 - a. Poczekać 30 minut i sprawdzić ponownie
 - b. Poszukać pomocy medycznej natychmiast
 - c. Zanurkuj ponownie stosując tzw. metodę rekompresji
 - d. Weź gorący, rozluźniający prysznic
12. Aby uniknąć objawów narkozy azotowej w głębokim nurkowaniu powinieneś:
 - a. zanurzać się szybko
 - b. oddychać znacznie szybciej niż na powierzchni
 - c. zaplanować cele nurkowania na niezbyt wymagającym poziomie
 - d. pozwolić twojemu ciału przyzwyczać się do zwiększonego ciśnienia poprzez dłuższe pozostawanie na dużej głębokości
13. Właściwe postępowanie przy hipotermii to:
 - a. Gorący prysznic
 - b. Przebranie nurka w ciepłą i suchą odzież
 - c. Podanie nurkowi gorących płynów do picia
 - d. Zmuszenie nurka do intensywnych, rozgrzewających ćwiczeń fizycznych
14. Nurek, stosujący zasadę $\frac{1}{2} + 15 \text{ barów}$ ma butlę napełnioną do ciśnienia 230 bar. Jakie będzie ciśnienie przy którym powinien zawrócić?
 - a. 130 bar
 - b. 120 bar
 - c. 105 bar
 - d. 163 bar
15. SAC to zużycie gazu wyrażone w:
 - a. Psig/min lub bar/min
 - b. Stopach sześciennych na minutę lub wolnych litrach na minutę
 - c. Stopach słupa wody na minutę lub metrach słupa wody na minutę
 - d. Psig/cal kwadratowy lub bar/centymetr kwadratowy
16. Który rodzaj osadu dennego uważany jest za najbardziej ograniczający widoczność po zmęczeniu:
 - a. Osad organiczny
 - b. Żwir
 - c. Piasek
 - d. Gлина
17. Minimalna liczba źródeł światła dla zespołu nurkowego podczas nurkowania nocnego to:
 - a. Jedno źródło na parę
 - b. Jedno źródło na osobę

- c. Jedna osoba ma jedno źródło, zaś druga dwa (3 źródła dla 2 osób)
 - d. Dwa źródła światła na osobę
18. Wymień trzy podstawowe metody nurkowania partnerskiego przy ograniczonej widoczności:
- a.
 - b.
 - c.
19. Jeśli rozdzieliliście się pod wodą z partnerem to powinieneś:
- a. pozostać pod wodą i kontynuować poszukiwania dopóki ciśnienie gazu osiągnie 15 bar
 - b. pozostać pod wodą aż do osiągnięcia „ciśnienia powrotu” i kontynuować poszukiwania
 - c. szukać przez minutę pod wodą po czym wynurzyć się na powierzchnię i tam czekać na partnera
 - d. wynurzyć się na powierzchnię, odczekać minutę. Jeśli partner się nie wynurzy szukać go aż do osiągnięcia ciśnienia 15 bar.
20. Wymień cztery cechy, które powinieneś uwzględnić wybierając miejsce na nurkowanie nocne
- a.
 - b.
 - c.
 - d.
21. Nurek, poruszający się z prędkością 1,09 metra (1,2 yard) / kopnięcie chciałby odpłynąć od brzegu na odległość 163 metry (150 yard) , gdzie leży wrak. Zakładając, że nie ma prądu jaka jest liczba kopnięć, którą powinien wykonać aby pokonać ten dystans?
- a. 125 kopnięć
 - b. 150 kopnięć
 - c. 180 kopnięć
 - d. 75 kopnięć
22. Nurek płynie kursem 300°. Jaki będzie jego kurs powrotny?
- a. 30°
 - b. 210°
 - c. 120°
 - d. 240°
23. Nawigując w kształcie litery „L” azymut #1 to 30°; czas 10 minut. Azymut #2 to 120°; czas 5 minut. Podaj:
- Azymut #3 czas.....
- Azymut #4 czas.....
24. Nawigując metodą „T” azymut #1 to 210°; czas 10 minut. Azymut #2 to 120°; czas 5 minut. Azymut #3 300°; czas 15 minut. Podaj:
- Azymut #4 czas.....
- Azymut #5czas.....
25. Nawigując metodą trójkąta równobocznego (skręt przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) kurs początkowy to 300°; czas 9 minut. Podaj:
- Azymut #4 czas.....
- Azymut #5czas.....