Imię, nazwisko: _____ Data: _____

Test sprawdzający – sekcja 1

Wypełnij poniższy test sprawdzający, a następnie przynieś go Instruktorowi.

1. **Wymień trzy obszary, w których należy się przygotować aby zwiększyć możliwość pomocy samemu sobie:**

2. **Wymień trzy procedury, które pomogą ci uniknąć kłopotów podczas nurkowania.**

3. **Napisz jakie kroki powinieneś podjąć jeżeli będziesz miał problem podczas nurkowania.**

4. **Wymień cztery umiejętności, które zwiększą twoje możliwości samopomocy.**

5. **Wymień siedem powodów i przykładów stresu fizycznego:**

Wymień trzy przykłady stresy psychologicznego spowodowanego stresem fizycznym.

6. **Wymień cztery przykłady psychologicznego stresu spowodowany przez inne przyczyny, niż stres fizyczny:**

7. **Zdefiniuj pojęcie: „ograniczona percepcja”**

8. **Opisz psychologiczne oraz fizyczne efekty stresu, jakich może doświadczyć nurek.**

9. **Wymień dwa kroki, które podejmiesz aby rozpoznać stres u nurka.**

10. **Opisz co powinieneś zrobić, gdy rozpoznasz u nurka stres.**

Test sprawdzający – sekcja 2

1. **Opisz różnicę pomiędzy dwoma rodzajami butli z czystym tlenem (jednostkami tlenowymi): z zaworem ciągle podającym tlen a zaworem z koniecznością oddychania biorcy.**

2. **Wymień etapy pierwszego oszacowania (oceny) w kolejności od najważniejszej czynności.**

3. **Opisz jak uzyskać drożne (otwarte) drogi oddechowe oraz wyjaśnij procedury sztucznego oddychania.**

4. **Opisz procedury, pozycję ciała oraz relację oddech / ucisk przy reanimacji.**

5. **Opisz podstawową metodę tamowania poważnego krwotoku.**

6. **Opisz co należy robić gdy pacjent podejrzany jest o uraz kręgosłupa.**

7. **Podaj różnice pomiędzy utratą ciepła a udarem cieplnym, oraz opisz procedury pierwszej pomocy w obu wypadkach.**

8. **Opisz symptomy hipotermii oraz postępowanie w ramach pierwszej pomocy.**

9. **Wymień pięć oznak i symptomów, które mogą świadczyć o ukąszeniu przez jadowite zwierzę morskie.**

10. **Podaj najbardziej powszechną przyczynę urazu ciśnieniowego płuc.**

11. **Wymień oznaki i symptomy choroby dekompresyjnej oraz opisz procedury pierwszej pomocy w podejrzeniu o chorobę dekompresyjną.**

Test sprawdzający – sekcja 3

Wypełnij poniższy test sprawdzający, a następnie przynieś go Instruktorowi.

1. **Wymień trzy obszary, w których powinieneś być przygotowany aby udzielać pomocy. Opisz każdy z nich.**

2. **Wymień osiem elementów sprzętu specjalistycznego, który może być przydatny podczas akcji ratunkowej o4raz jakie są jego zastosowania.**

3. **Opisz plan na wypadek niebezpieczeństwa, włączając w to informacje jakie powinien on zawierać oraz miejsce, gdzie te informacje mogą być przechowywane.**

4. **Opisz jakie dwie role może odgrywać podczas wypadku Nurek Ratownik**

5. **Wypisz sześć kroków postępowania podczas akcji ratunkowej**

6. **Opisz procedury ewakuacji pacjenta przez helikopter z łodzi**

Test sprawdzający – sekcja 4

Wypełnij poniższy test sprawdzający, a następnie przynieś go Instruktorowi.

1. **Jaki jest najczęstszy powód problemów ze sprzętem?**

2. **Wymień sześć głównych powodów problemów ze sprzętem:**

3. **Podaj po dwa powody, które mogą spowodować problemy, dla następujących elementów wyposażenia nurka**

4. **Wyjaśnij jak uniknąć problemów opisanych w pytaniu 3**

5. **Opisz pokrótce działanie podanych elementów (automat, ciśnieniomierz) oraz jak uniknąć problemów z nimi związanych**

6. **Wyjaśnij zalety i wady podczas podawania powietrza partnerowi z alternatywnego oraz głównego źródła powietrza**

7. **Wymień sześć typów uchwytów / zwolnień powszechnie spotykanych przy sprzęcie nurkowym**

Test sprawdzający – sekcja 5

Wypełnij poniższy test sprawdzający, a następnie przynieś go Instruktorowi.

1. **Wypisz oraz objaśnij oznaki i zachowanie, które wskazuje na to, że nurek może mieć jakiś problem na powierzchni.**

2. **Wypisz oraz objaśnij oznaki i zachowanie, które wskazuje na to, że nurek może mieć problem pod wodą**

3. **Wyjaśnij kiedy bezpieczeństwo ratownika jest priorytetowe względem bezpieczeństwa ratowanego, podczas akcji ratunkowej**

4. **Wymieć trzy typy asystowania nie wymagające wejścia do wody, które możesz wykonać chcąc pomóc przytomnemu, reagującemu nurkowi na powierzchni.**

5. **Opisz jak podejść, ocenić i pomóc przytomnemu, reagującemu racjonalnie nurkowi na powierzchni.**

6. **Opisz jak podejść, ocenić i pomóc przytomnemu, spanikowanemu nurkowi na powierzchni.**

7. **Opisz w jaki sposób pomóc nurkowi pod wodą, w podanych sytuacjach: przemęczenie, niekontrolowane zanurzenie, nadmierna pływalność, skurcze, zaplątanie się, uwięzienie, pasywna oraz aktywna panika.**

8. **Wymień czynniki, o których trzeba pamiętać zdejmując sprzęt z ratowanego.**

9. **Wymień podstawowe kryteria holowania do przetransportowania reagującego nurka na powierzchni.**

10. **Wyjaśnij co musisz brać pod uwagę kiedy pomagasz wyjść z wody reagującemu nurkowi**

Test sprawdzający – sekcja 6

Wypełnij poniższy test sprawdzający, a następnie przynieś go Instruktorowi.

1. **Podaj i opisz kroki, jakie musisz podjąć jeżeli odkryjesz, że nurek zaginął pod wodą.**

2. **Wymień wzory nurkowe (poszukiwawcze), które mogą być przydatne podczas poszukiwań zaginionego nurka.**

3. **Wymień co musisz brać pod uwagę zarządzając poszukiwaniami.**

4. **Opisz procedury wynoszenia nieprzytomnego nurka na powierzchnię.**

5. **Opisz procedury, według których powinno się postępować rozpoczynając akcję ratunkową w przypadku niereagującego nurka na powierzchni.**

6. **Opisz techniki sztucznego oddychania maska – usta; usta – usta, fajka – usta podczas akcji ratowniczej w wodzie.**

7. **Wyjaśnij co należy uczynić podczas akcji ratunkowej w wodzie, jeżeli podejrzewasz, że ratowany nie ma pulsu.**

8. **Podaj, co musisz wziąć pod uwagę, decydując się czy zdjąć sprzęt z ratowanego nieprzytomnego nurka na powierzchni.**

9. **Opisz sugerowane procedury i techniki zdejmowania sprzętu z niereagującego nurka na powierzchni podczas przeprowadzania sztucznego oddychania.**

10. **Podaj oraz opisz techniki wychodzenia z wody z niereagującym nurkiem na brzeg, na łódź czy pomost.**