



IANTD/IAND, Inc.

Cave DPV INSTRUKTOR

Egzamin



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.

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

1. Prawidłowe oddychanie w nurkowaniu jaskiniowym jest:
 - a. Szybkie i głębokie
 - b. Powolne i szybkie
 - c. Szybki wdech z powolnym pełnym wydechem i 5 sekund przerwy pomiędzy oddechami
 - d. Wolny pełny wdech i wydech z nie więcej niż 5 sekund przerwy między wdechem i wydechem
2. Głównym czynnikiem powodującym śmiertelne wypadki u certyfikowanych nurków jaskiniowych jest:
 - a. Zawalenie się jaskini
 - b. Błąd człowieka
 - c. Awaria sprzętu
 - d. Utknięcie w restrykcji
3. Największy stres pochodzi z:
 - a. Rozdzielenia z partnerem
 - b. Nurkowania w nowym sprzęcie w nowej jaskini
 - c. Całkowitej utraty widoczności
 - d. Czynników skumulowanych
4. Behawioralnie, symptomem percepcyjnego zawężenia jest:
 - a. Kiedy zahaczmy się w poręczówkę i czujemy, że: "nie mogę się ruszyć", a nie rozumiemy z jakiego powodu
 - b. Patrząc naprzód zdajemy sobie sprawę że jaskinia jest coraz mniejsza i węższą im dalej płyniemy
 - c. Bycie bardzo pewnym siebie wierząc w pozytywne zakończenie
 - d. Pozostawanie spokojnym i zrelaksowanym
5. Jeśli czujesz się źle i bardzo niekomfortowo podczas wizualizacji przed nurkowaniem:
 - a. Odwołaj nurkowanie
 - b. Zignoruj uczucie i zrób nurkowanie
 - c. Nurkuj, ale bądź gotowym na wystąpienie czegoś niezwykłego
 - d. Powiedz partnerom nurkowym, żeby zrobili nurkowanie bez Ciebie.
6. Która z poniższych typów jaskiń tworzy się w najkrótszym czasie?
 - a. Jaskinia lawowa
 - b. Jaskinia krasowa
 - c. Jaskinia morska
 - d. Jaskinia magmowa
7. Zdefiniuj następujące:
 - a. Wywierzyisko
 - b. Syfon
 - c. Zapadlisko
 - d. Ponik
8. Podczas nurkowania z nowym partnerem nurkowym:
 - a. Nurkuj w swoich normalnych granicach
 - b. Nurkuj bardziej zachowawczo niż normalnie
 - c. Nurkuj zgodnie z możliwościami nowego partnera
 - d. Nurkuj w pojedynkę i unikaj nowych partnerów
9. Które z poniższych rodzajów mułu spowoduje największe zmniejszenie widoczności podczas nurkowania jaskiniowego?
 - a. Piasek & żwir
 - b. Gлина
 - c. Błoto
 - d. Mung (osady organiczne)

10. Podczas zarządzania ryzykiem powinienem:
- wypisać wszystkie zagrożenia związane z nurkowaniem, ocenić dopuszczalne ryzyko i zaplanować, jak najlepiej radzić sobie z ryzykiem podczas nurkowania
 - Zignorować możliwość dodatkowego ryzyka i mieć pewność, że poradysz sobie z tym, co cię spotka
 - Określić, czy doświadczenie partnerów pozwoli Ci poradzić sobie z każdym wzrostem ryzyka związanego z nurkowaniem
 - Być pewnym, że masz odpowiedni sprzęt aby poradzić sobie z jakimkolwiek problemem związanym ze sprzętem
11. Który typ jaskiń nie jest uważany za jeden z pięciu ogólnych rodzajów podwodnych jaskiń?
- Jaskinie morskie
 - Jaskinie magmowe
 - Jaskinie krasowe
 - Jaskinie lodowcowe
12. Wspólne zagrożenia dla wszystkich podwodnych jaskiń to:
- Muł, bezpośredni dostęp do powierzchni, głębokość, sufit jaskini
 - Ciemność, prąd, woda, światło otoczenia
 - Ciemność, poręczówki, głębokość, konfiguracja jaskini
 - Konfiguracja jaskini, utrata widoczności, nieoczekiwany prąd, głębokość
13. Tolerancję na stres można nabywać w różny sposób. Który sposób jest nie zalecany aby radzić sobie ze stresem?
- Dodatkowy trening
 - Przewidywanie
 - Zbyttnia pewność siebie
 - Zapoznanie się ze sprzętem
14. Podczas wychodzenia z nurkowania jaskiniowego ty i twój partner jesteście w sytuacji awaryjnego dzielenia się gazem i spotykacie dwóch innych nurków walczących o powietrze. Waszą najbezpieczniejszą reakcją jest:
- Rozpoczęcie dzielenia się gazem z innymi zagrożonymi nurkami
 - Pchania innych nurków do punktu wyjścia z jaskini
 - Unikać innych nurków i mieć nadzieję, że za tobą popłyną
 - Wyjść z jaskini, pominąć przystanki i uzyskać pomoc
15. Które z poniższych czynników zwiększa podatność na chorobę dekompresyjną?
- Alkohol
 - Odwodnienie
 - Palenie
 - Wszystkie powyższe
16. Podaj przykład każdego z następujących:
- Wysiłku i zimna
 - Przeładowania zadaniami
 - Zagrożenie ego
 - Presja czasu
17. Co nie zapobiega narkozie?
- Zmniejszenie retencji CO₂
 - Budowania tolerancji na narkozę poprzez częste głębokie nurkowanie
 - Unikanie głębokich nurkowań
 - Dużo odpoczynku przed nurkowaniem
18. Kiedy występuje zwięźnienie odpowiedzi w stresie, które umiejętności są tracone w pierwszej kolejności?
- Umiejętności dobrze opanowane
 - Umiejętność szybkiego pływania
 - Źle opanowane umiejętności przetrwania
 - Kompleksowe umiejętności udostępniania powietrza w restrykcjach
19. Reakcją na stresującą sytuację powinno być:
- Zwolnij, oddychaj powoli i płyn szybko w kierunku wyjścia
 - Przyspieszyć, spowolnić oddychanie i ustalić, dlaczego jesteś zestresowany
 - Zatrzymaj się, zrób wydech, oddychaj powoli, powtórz to co najmniej trzy razy, a następnie obserwuj i analizuj źródła stresu aby następnie wykorzystać samodyscyplinę i koncentrację, aby rozwiązać problem
 - Obwiniać swojego partnera o zaistniałą sytuację i pokazać mu... środkowy palec.
20. Prowadzisz nurkowanie i rozdzielasz się z partnerem gdy osiągasz ciśnienie zwrotne. Ty:
- Rozpocznij poszukiwanie, aby zobaczyć, czy twój partner cię nie wyprzedził
 - Zatrzymaj się na chwilę aby sprawdzić, czy widać światło w dowolnym kierunku, załóż jakiś wskaźnik na poręczówkę i zacznij wycofywanie (wyjście), świecąc latarką na boki.
 - Zawiązać linkę kołowrotka do stałej poręczówki i rozpocząć koliste wzory poszukiwania
 - Pływać wzdłuż każdej bocznej poręczówki, wzdłuż której, nurek mógłby przypadkowo popłynąć

21. **Najpoważniejsze** naruszenie techniki poręczowania wymienione poniżej jest:
- Aby pozwolić sobie na płynięcie kilka metrów obok lub powyżej poręczówki
 - Poluzować (nie napinać) linkę kołowrotka, gdy jesteś osobą poręczującą
 - Przejsć pod linią
 - Być za osobą z kołowrotkiem przy wychodzeniu z jaskini
22. Przy wychodzeniu z jaskini właśnie osiągasz 1/3 zużycia gazu i zauważasz, że twój partner zniknął.
Jak długo będziesz go szukać?
- Mogę wyjść w normalnym tempie będąc na regule 1/3 i czujnym okiem będę szukał partnera w drodze do wyjścia.
 - Podzielę moją pozostałą rezerwę gazu na pół i wykorzystam połowę szukając mojego partnera.
 - Zwolnię moje tempo o jedną trzecią i wykorzystam wolniejsze tempo do lokalizowania mojego partnera
 - Wyjdę z jaskini i natychmiast wezwę pomoc aby znaleźć zaginionego partnera
23. Jakie są trzy najczęściej stosowane procedury przedłużania czasu pracy akumulatora, oprócz tych polecanych przez producenta?
24. Wymień siedem wskazówek dotyczących bezpieczeństwa przy korzystaniu z akumulatora
25. Prawda czy fałsz? Podczas przechowywania skutera, jego pokrywa powinna być szczelnie zamknięta, a wtyczka zasilania włożona do akumulatora
26. Wymień trzy podstawowe kroki poprawnej konserwacji skutera nurkowego:
27. Krótko opisz trzy metody poradzenia sobie z silnikiem, który nie chce się zatrzymać
28. Jak powinieneś wykonywać zmiany głębokości, wynurzenia i zanurzenia ze skuterem?
29. Wymień sześć kroków przygotowujących skuter do użycia:
30. Dlaczego opływowa sylwetka pod wodą jest ważna podczas pływania na skuterze
Zmniejsza się przez to opór i zwiększa efektywność płynięcia, ponadto uniknie się zaplątania sprzętu w śrubę skutera