



# IANTD/IAND, Inc.

## Intro to Mine 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 płniemy
  - 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 poradzisz 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
  - Zbytńia 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 CO<sub>2</sub>
  - Budowania tolerancji na narkozę poprzez częste głębokie nurkowanie
  - Unikanie głębokich nurkowań
  - Dużo odpoczynku przed nurkowaniem
18. Kiedy występuje zwiężenie 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:

- a. Aby pozwolić sobie na płynięcie kilka metrów obok lub powyżej poręczówki
- b. Poluzować (nie napinać) linkę kołowrotka, gdy jesteś osobą poręczującą
- c. Przejść pod linią
- d. 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?

- a. Mogę wyjść w normalnym tempie będąc na regule 1/3 i czujnym okiem będę szukał partnera w drodze do wyjścia.
- b. Podzielę moją pozostałą rezerwę gazu na pół i wykorzystam połowę szukając mojego partnera.
- c. Zwolnię moje tempo o jedną trzecią i wykorzystam wolniejsze tempo do lokalizowania mojego partnera
- d. Wyjdę z jaskini i natychmiast wezwę pomoc aby znaleźć zaginionego partnera