

## Zestaw pytań które mogą znaleźć się w teście na Weryfikacji

### **RATOWNIK WOPR** **WIADOMOŚCI OGÓLNE, PROFILAKTYNA, PRZEPISY**

1. Międzynarodowa Federacja Ratownictwa (FIS) powstała w roku:
  - a) 1910
  - b) 1810
  - c) 1922
  - d) 1965
2. Pierwszy Zjazd Krajowy WOPR odbył się w roku
  - a) 1969
  - b) 1910
  - c) 1956
  - d) 1922
3. Pierwsze na świecie „Towarzystwo Ratowania Ludzi Utopionych” powstało w Amsterdamie
  - a) w roku 1604,
  - b) w roku 1767,
  - c) w roku 1902,
  - d) w roku 1922.
4. International Life Saving (ILS) powstało z połączenia dwóch organizacji:
  - a) FIS + FIFE w roku 1994;
  - b) ILSE + WLS w roku 1995;
  - c) ILS + ILS w roku 1995;
  - d) FIS+WLS w roku 1994;
5. Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest członkiem:
  - a) FIS od 1962;
  - b) PZP od 1925;
  - c) FIS od 1970;
  - d) FIFe od 1970.
6. Dziecko do lat 7 może korzystać z pływalni:
  - a) pod opieką ratownika pełniącego dyżur na obiekcie;
  - b) samodzielnie, ale tylko w brodziku;
  - c) pod opieką osoby pełnoletniej;
  - d) odpowiedzi a i c są prawdziwe.
7. Maksymalna głębokość pasa bezpieczeństwa znajdującego się pomiędzy strefami dla nieumiejących i umiejących pływać wynosi:
  - a) 1,2 m;
  - b) 1,3 m;
  - c) 4 m;
  - d) 1,5 m;
8. Jaką maksymalną głębokość może mieć brodzik dla dzieci:
  - a) 20 cm;
  - b) 30 cm;
  - c) 40 cm;

d) 50 cm.

9. Głębokość wody w strefie dla nie umiejących pływać wynosi:

a) 140 cm;

b) 400 cm;

c) 150 cm;

d) 120 cm.

10. Układanie, bądź zwijanie liny to inaczej:

a) buchtowanie;

b) knagowanie;

c) dulkowanie;

d) szpatlowanie.

11. Łódź wiosłowa stanowi:

a) podstawowe wyposażenie wszystkich kąpielisk śródlądowych i morskich;

b) podstawowe wyposażenie wszystkich kąpielisk o dł. linii brzegowej, powyżej 400m;

c) dodatkowy sprzęt asekuracyjny;

d) osobiste wyposażenie ratownika.

12. Elementem łączącym łódź z wiosłem jest:

a) bryt,

b) dulka,

c) uchwyt,

d) kausza.

13. Łódź wiosłowa, na kąpielisku prowizorycznym przypada na każde:

a) 50m linii brzegowej;

b) 100m linii brzegowej;

c) 150m linii brzegowej;

d) 300m linii brzegowej.

14. Łódź BL to:

a) łódź, nie mająca nic wspólnego z ratownictwem wodnym;

b) łódź typu JACEK;

c) łódź płaskodenna tylko z jednym wiosłem;

d) łódź stosowana najczęściej w ratownictwie morskim.

15. Do którego ze stylów pływackich, nie jest zalecane użycie płetw?

a) grzbietowy;

b) klasyczny;

c) motylkowy;

d) kraul ratowniczy.

16. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się naprzemianstronną pracą ramion?

a) grzbietowy;

b) klasyczny;

c) motylkowy;

d) wszystkie odpowiedzi są poprawne.

17. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się symetryczną pracą ramion?

a) dowolny

b) grzbietowy

c) klasyczny

d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.

18. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się symetryczną pracą nóg?
- dowolny
  - grzbietowy
  - klasyczny
  - kraul ratowniczy.
19. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się asymetryczną pracą nóg?
- grzbietowy;
  - klasyczny;
  - motylkowy;
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
20. Łodzią wiosłową o dwóch parach wiosel wykorzystywaną najczęściej w ratownictwie nad morzem jest łódź
- „Cyranka”,
  - „Jacek”,
  - prawidłowa jest odpowiedź a i b.
  - BL,
21. Znając liczbę kopnięć w pletwach pod wodą, jaką potrzebujemy, do przepłynięcia x-dystansu można w przybliżeniu obliczyć:
- szybkość;
  - odległość;
  - przyśpieszenie;
  - moc.
22. Wiosło składa się z:
- trzonu i pióra,
  - rękojeści ,
  - nasady, trzonu, powierzchni wiosłującej,
  - prawidłowa jest odpowiedź a i b.
23. Umiejętność nurkowania przydatna jest ratownikowi do:
- przeszukiwania dna i wydobywania przedmiotów z wody;
  - podtapiania poszkodowanego;
  - holowania poszkodowanego;
  - trenowania wytrzymałości siłowej.
24. Regulamin kąpieliska powinien znajdować się na tablicy o minimalnych wymiarach:
- 100x60 cm;
  - 120x70 cm;
  - 100x100 cm;
  - 2x2 m.
25. Minimalna wielkość liter regulaminu kąpieliska to:
- 2 cm;
  - 4 cm;
  - 1 cm;
  - nie ma znaczenia wielkość liter.
26. Władzami WOPR na szczeblu krajowym są:
- Prezes ZG WOPR, Prezesi ZW WOPR;
  - ZG WOPR i Zarządy Wojewódzkie WOPR;
  - Zjazd Krajowy, ZG WOPR, Główna Komisja Rewizyjna, Sąd Honorowy;
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
27. Władzą powołaną do sprawowania kontroli finansowej jest:
- Prezydium ZG WOPR;
  - Prezesi ZW WOPR;
  - Komisja Dyscyplinarna;
  - Komisja Rewizyjna.

28. Najwyższą władzą WOPR na szczeblu wojewódzkim jest:
- Prezes wojewódzkiego WOPR,
  - Zjazd wojewódzkiego WOPR,
  - Zarząd wojewódzkiego WOPR,
  - Komisja Rewizyjna i Sąd Honorowy.
29. Władzą wykonawczą wojewódzkiego WOPR jest:
- Prezes WOPR,
  - Zjazd WOPR,
  - Komisja Dyscyplinarna,
  - Komisja Rewizyjna.
30. Na poziomie jednostki wojewódzkiej komisją do sprawowania kontroli finansowej jest:
- Komisja Dyscyplinarna
  - Komisja Rewizyjna
  - Komisja Edukacji
  - Odpowiedzi a i b są poprawne
31. Jednostka wojewódzka WOPR podlega strukturalnie:
- ZG WOPR
  - Prezesowi ZG WOPR
  - Komisji Rewizyjnej
  - nie podlega nikomu
32. Podczas nagłego wejścia do zimnej wody, gdy ciało jest rozgrzane, najczęściej dochodzi do:
- wstrząśnienia mózgu
  - wstrząsu termicznego
  - odwodnienia
  - szoku pourazowego
33. Podczas skurczu dochodzi do:
- a) nadmiernego napięcia mięśnia w wyniku pozostania włókien mięśniowych w pozycji skrócenia mięśnia
  - nadmiernego przegrzania organizmu
  - paraliżu kości
  - zwiotczenia mięśni
34. Organizacja kąpieliska wymaga odpowiedniego usytuowania. Powinno być ono:
- na szlaku żeglownym
  - w porcie
  - pośród ostrogami i falochronami
  - w miejscu nasłonecznionym, o łagodnie opadającym dnie, z dala od żeglugi.
35. Podaj dwie podstawowe części składowe regulaminu:
- obowiązki kąpiącego, godziny otwarcia
  - obowiązki kąpiącego, obowiązki pracowników obiektu
  - godziny otwarcia, wykaz atrakcji na danym obiekcie
  - dane pomiarów temperatury wody, powietrza, obowiązki kąpiącego
36. Podaj kolory oznakowania strefy dla nieumiejących i umiejących pływać na kąpieliskach śródlądowych :
- żółty dla nieumiejących pływać, czerwony dla umiejących pływać
  - żółty dla umiejących pływać, czerwony dla nieumiejących pływać
  - czarny dla nieumiejących pływać, czerwony dla umiejących pływać
  - ratownik na danym akwenie sam decyduje o kolorystyce stref w zależności jakimi kolorami boji dysponuje

37. Ratownik posługując się łodzią wiosłową przy użyciu dwóch wiosel najczęściej:
- prawidłowa jest odpowiedź b i c.
  - siedzi tyłem do kierunku ruchu,
  - siedzi tyłem do dziobu,
  - siedzi przodem do kierunku ruchu,
38. Minimalna norma zatrudnienia ratowników na pływalni o długości do 50m to:
- Ratownik WOPR,
  - dwóch Ratowników WOPR,
  - jeden Ratownik WOPR + Ratownik Stażysta,
  - Starszy Ratownik WOPR i 2 ratowników niższych stopniem.
39. Co powinien zawierać Dziennik Pracy:
- adres, godziny otwarcia, regulamin, procedury postępowania, numery alarmowe, schemat /kąpieliska, pływalni/, skład osobowy pracowników wraz z numerami kontaktowymi i uprawnieniami, posiadany sprzęt ratunkowy, rubryki na każdy dzień pracy.
  - adres właściciela, godziny otwarcia, regulamin, ilość atrakcji na danym kąpielisku pływalni, instrukcje użytkowania atrakcji na danym kąpielisku/pływalni (zjeżdżalni, sauny, hydromasaży itd.).
  - procedury postępowania, schemat /kąpieliska, pływalni/, skład osobowy pracowników wraz z numerami kontaktowymi i uprawnieniami, posiadany sprzęt ratunkowy, rubryki na każdy dzień pracy.
  - decyduje o tym kierownik obiektu w porozumieniu z właściwym WOPR
40. Minimalna norma zatrudnienia ratowników na pływalni do 25 m długości to:
- Ratownik WOPR,
  - Starszy Ratownik WOPR + Ratownik WOPR,
  - Ratownik WOPR + Ratownik Stażysta,
  - Młodszy Ratownik WOPR.
41. Minimalna norma zatrudnienia ratowników w kąpielisku nadmorskim to:
- dwuosobowy zespół ratowników na każde 50 m linii brzegowej,
  - trzyosobowy zespół ratowników na każde 50 m linii brzegowej,
  - dwuosobowy zespół ratowników na każde 100 m linii brzegowej,
  - trzyosobowy zespół ratowników na każde 100 m linii brzegowe
42. Egzaminacje dla uzyskania kart pływackich odbywają się:
- u ratownika na jego stanowisku obserwacyjnym,
  - u ratownika będącego na łodzi i zabezpieczającego kąpielisko od strony wody,
  - u ratownika na kąpielisku po skończonym dyżurze,
  - w punkcie zdobywania kart pływackich.
43. Minimalna ilość żerdzi o długości 4m, jaka powinna znajdować się na pływalni do 50m długości to:
- 1,
  - 2,
  - 3,
  - 4.
44. W łodzi motorowej na trasie maratonu pływackiego powinien się znajdować, co najmniej:
- 1 pletwonurek ,
  - 2 pletwonurków,
  - 3 pletwonurków,
  - 4 pletwonurków.

45. Pływalnia o długości powyżej 50 m powinna być wyposażona w co najmniej:
- 1 koło ratownicze,
  - 2 koła ratownicze,
  - 3 koła ratownicze,
  - 4 koła ratownicze.
46. Zgodę na lokalizację kąpieliska oprócz WOPR wyrazić muszą:
- właściwy organ administracji samorządowej i Państwowa Inspekcja Sanitarna,
  - właściwy organ administracji samorządowej i jednostka Policji,
  - Urząd Żeglugi Śródlądowej lub właściwy Urząd Morski,
  - odpowiedzi a i c są prawdziwe.
47. Maksymalna dopuszczalna prędkość nurtu na kąpielisku zorganizowanym nad wodami bieżącymi nie może przekraczać:
- 2,0 m/sek.,
  - 1,1 m/sek.,
  - 60 m/min.
  - wszystkie odpowiedzi są błędne.
48. Obowiązkowym wyposażeniem każdej jednostki pływającej jest:
- koło ratunkowe,
  - boja SP,
  - rzutka,
  - kapok dla każdego załoganta.
49. Sprzęt ABC to:
- boja SP, węgorz ratowniczy, koło ratunkowe,
  - fantom reanimacyjny,
  - Airway, Breathing, Circulation,
  - maska, fajka, pletwy.
50. Zasady korzystania z pływalni i parków wodnych określa:
- ratownik pracujący na kąpielisku, biorący odpowiedzialność za turystów,
  - regulamin kąpieliska,
  - kierownik lub właściciel Ośrodka Wypoczynkowego,
  - odpowiedni organ ustawodawczy na szczeblu centralnym.
51. Zasady korzystania z kąpielisk śródlądowych i morskich określa:
- ratownik pracujący na kąpielisku, biorący odpowiedzialność za turystów,
  - regulamin kąpieliska,
  - kierownik lub właściciel Ośrodka Wypoczynkowego,
  - odpowiedni organ ustawodawczy na szczeblu centralnym.
52. Pozorowane akcje ratownicze mają na celu:
- propagowanie bezpiecznej kąpieli,
  - trening ratowników,
  - pokazy ratowania dla wypoczywających na plażach w trakcie dyżuru,
  - wszystkie odpowiedzi są poprawne.
53. Działalność WOPR reguluje:
- Rozp. Rady Ministrów nr.358, Dz. U. Nr 193, poz. 1624
  - Ustawa o kulturze fizycznej, Rozporządzenie RM nr 362, Rozp.RM nr 303,
  - Ustawa o kulturze fizycznej, Statut WOPR, Kodeks Karny,
  - Kodeks Cywilny, Kodeks Karny, Statut WOPR.
54. Rozporządzenie Rady Ministrów nr 1624 dotyczy:
- ustanowienia WOPR jako organizacji ratowniczej,
  - określenia obowiązków ratowników na dyżurach,

- c) obowiązkowego wyposażenia pływalni i kąpielisk w sprzęt ratunkowy
  - d) szczegółowego zakresu obowiązków i uprawnień specjalistycznych organizacji ratowniczych (zgodnie z zapisem w tytule RR Ministrów)
55. Rozporządzenie Rady Ministrów nr 358 dotyczy:
- a) wyposażenia ratowników w sprzęt osobisty,
  - b) wysokości świadczeń przysługujących ratownikom,
  - c) określenia warunków bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne,
  - d) zasad współdziałania wszystkich organizacji ratowniczych w Polsce.
56. Wg Rozp. Rady Ministrów nr 358, brzeg na kąpielisku powinien być:
- a) piaszczysty,
  - b) trawiasty,
  - c) dogodnie ukształtowany,
  - d) płaski.
57. Organizator imprezy pływackiej na wodach otwartych, gdy woda nie jest przezroczysta, powinien zapewnić dyżur co najmniej:
- a) lekarza, ratownika, pletwonurka,
  - b) lekarza, dwóch ratowników, pletwonurka,
  - c) lekarza, dwóch ratowników oraz dwóch pletwonurków,
  - d) lekarza, pielęgniarki, ratownika, pletwonurka.
58. Organizator maratonu pływackiego na wodach otwartych powinien zapewnić dyżur na łodzi motorowej zespołu ratowniczego w składzie, co najmniej:
- a) lekarza, ratownika WOPR, pletwonurka,
  - b) lekarza, dwóch ratowników WOPR, pletwonurka,
  - c) lekarza, starszego ratownika WOPR , dwóch pletwonurków,
  - d) lekarza, starszego ratownika WOPR, pletwonurka.
59. Maraton pływacki to impreza pływacka polegająca na przeplłynięciu odcinka o długości min:
- a) 500m,
  - b) 1000m,
  - c) 2000m,
  - d) 3000m.
60. Minimalna norma zatrudnienia ratowników w kąpieliskach śródlądowych na każde 100 m linii brzegowej to:
- a) jeden ratownik,
  - b) jeden ratownik od strony lądu i jeden od lustra wody,
  - c) dwóch ratowników od strony lądu i jeden od lustra wody,
  - d) dwóch ratowników od strony lądu i dwóch od lustra wody.
61. Podczas zajęć w wodzie, maksymalnie na 1 opiekuna może przypadać:
- a) 5 uczestników zajęć,
  - b) 15 uczestników zajęć,
  - c) 10 uczestników zajęć,
  - d) 20 uczestników zajęć.
62. Starszy Ratownik WOPR może kierować zespołem ratowników w liczbie:
- a) do 5 osób,
  - b) do 10 osób,
  - c) nie więcej niż 15 osób,
  - d) nie ma ograniczeń w ilości osób.
63. Na kąpielisku nadmorskim na każde 100 m linii brzegowej musi przypadać, co najmniej:
- a) 1 ratownik,
  - b) 2 ratowników,

- c) 3 ratowników,
  - d) 4 ratowników.
64. Kandydat na stopień Starszego Ratownika WOPR musi posiadać:
- a) 1 dodatkowe uprawnienie przydatne w ratownictwie wodnym,
  - b) 2 dodatkowe uprawnienia przydatne w ratownictwie wodnym,
  - c) 3 dodatkowe uprawnienia przydatne w ratownictwie wodnym,
  - d) nie są wymagane dodatkowe uprawnienia przydatne w ratownictwie wodnym.
65. Wykroczenia dopuszcza się ratownik, który:
- a) umyślnie i bez uzasadnienia odmawia świadczenia, do którego jest zobowiązany,
  - b) odmawia prowadzenia nauki pływania w godzinach dyżuru,
  - c) przeprowadza egzamin na kartę pływacką poza godzinami dyżuru,
  - d) wszystkie z w/w są prawdziwe.
66. Ratownik chcąc przeprowadzić pogadankę z dziećmi w szkole nt. bezpiecznej kąpeli musi uzyskać zgodę:
- a) wychowawcy,
  - b) dyrektora,
  - c) rodziców,
  - d) władz oświatowych.
67. Wychowawca, który przyprowadził grupę na naukę pływania powinien:
- a) przebywać w szatni, pilnując pozostawionych rzeczy swoich wychowanków,
  - b) czekać w poczekalni aż dzieci wyjdą z niecki basenu,
  - c) zachować stały nadzór nad grupą przebywając w hali pływalni,
  - d) w tym czasie jest zwolniony ze swoich obowiązków.
68. Rozp. Rady Ministrów w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne:
- a) zawarte jest w Dzienniku Ustaw R.P. nr 57 z dnia 7 czerwca 1997 roku,
  - b) zawarte jest w Dzienniku Urzędowym MSWiA nr 57 z dnia 14 kwietnia 2000 roku,
  - c) określa w załączniku nr 4 szczegółowe warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk i pływalni,
  - d) odpowiedzi a i c są poprawne.
69. Stopień Starszego Ratownika WOPR:
- a) uprawnia do pełnienia funkcji kierownika zespołów ratowników WOPR
  - b) jest wymagany od jednej z osób asekurujących maraton pływacki,
  - c) uzyskuje się po kursie centralnym organizowanym na zlecenie ZG WOPR,
  - d) odpowiedzi a, b i c są prawidłowe.
70. Zobowiązanie do naprawienia wyrządzonej szkody w czasie dyżuru ratownika reguluje:
- a) kodeks karny,
  - b) kodeks wykroczeń,
  - c) kodeks cywilny,
  - d) kodeks pracy.
71. W ratownictwie karalne jest:
- a) usiłowanie popełnienia przestępstwa,
  - b) podżeganie do przestępstwa,
  - c) kierowanie inną osobą dopuszczającą się przestępstwa,
  - d) wszystkie powyższe odpowiedzi są prawdziwe.
72. Penetrację dna wyznaczonej strefy na kąpielisku wykonuje się:
- a) przed sezonem,
  - b) w każdy pierwszy dzień tygodnia,
  - c) każdorazowo przed dyżurem,

- d) co godzinę w trakcie dyżuru.
73. Kurs na stopień Starszego Ratownika WOPR może odbywać się:
- a) w każdym Ośrodku nad zbiornikami wodnymi,
  - b) w Ośrodku Szkoleniowym WOPR, za zgodą ZG WOPR,
  - c) w każdym Ośrodku, który pomieści wymagany sprzęt i min. 25 ratowników,
  - d) co roku wybierane jest inne miejsce w Polsce.
74. Uprawnienia Starszego Ratownika WOPR:
- a) nadawane są na okres 25 lat,
  - b) nadawane są dożywotnio,
  - c) tracą ważność w chwili przejścia ratownika na emeryturę,
  - d) odbierane są po kierowaniu akcji zakończonej niepowodzeniem.

## RATOWNICTWO

1. Kiedy stosujemy pozycję Help i CLINCH?
- a) czasie transportu poszkodowanego;
  - b) w sytuacji nadmiernego wychłodzenia;
  - c) przy unieruchamianiu złamań kończyn;
  - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
2. Boja SP wykonana jest z materiału:
- a) brezent;
  - b) płótno;
  - c) plastik;
  - d) lateks.
3. Nazwa Boja SP pochodzi od:
- a) inicjałów wynalazcy boji;
  - b) nazwy popularnego filmu o ratownikach wodnych;
  - c) nazwy użytego materiału do wykonania boji;
  - d) nazwy producenta sprzętu sportowego.
4. Zaletą boji SP jest:
- a) wszechstronność użycia;
  - b) ergonomiczny kształt;
  - c) mała waga;
  - d) odpowiedzi a), b), c) są prawdziwe.
5. Wadą boji SP jest:
- a) krótka linka;
  - b) konieczność bliskiego kontaktu z poszkodowanym;
  - c) możliwość zaplątania w linę;
  - d) odpowiedzi a), b), c) są prawidłowe.
6. Pas ratowniczy służy do holowania:
- a) tylko osób przytomnych;
  - b) tylko osób nieprzytomnych;
  - c) osób przytomnych i nieprzytomnych;
  - d) przewróconego sprzętu pływającego.
7. Pas ratowniczy zbudowany jest z:
- a) pływak, linka, szelki;
  - b) pływak, kołowrót, szelki;
  - c) deska, linka, szelki;
  - d) deska, kołowrót, szelki.

8. Zaletą rzutki ratowniczej jest:
- mała wyporność;
  - duża skuteczność rzutów;
  - wyporność pozwalająca utrzymać poszkodowanego na powierzchni w czasie 10min;
  - wyporność pozwalająca utrzymać poszkodowanego z ratownikiem na powierzchni, przez 5min.
9. Skuteczny rzut rzutką ratowniczą należy wykonać tak aby:
- rzucić za tonącego;
  - rzucić nad tonącym;
  - rzucić 3m przed tonącym;
  - rzucić w zasięgu ramion tonącego.
10. Prawidłowe parametry liny rzutki to:
- długość 25m i przekrój 6-8 mm;
  - długość 20m i przekrój 6-8mm;
  - długość dowolna i przekrój 9mm;
  - długość 25m i przekrój 10mm.
11. Używając liny w akcji ratunkowej należy pamiętać o:
- wykonując rzut należy stać wewnątrz okręgów liny ułożonej na powierzchni;
  - wymalowaniu jej przed użyciem, odblaskowym kolorem;
  - obowiązkowym zahartowaniu jej w roztworze soli fizjologicznej;
  - zbuchtowaniu liny.
12. Lina asekuracyjna z szelkami w zasobniku powinna mieć długość:
- min 90m;
  - 100m;
  - min. 80m;
  - 25m.
13. Liny asekuracyjnej z szelkami w zasobniku używamy głównie w akwenach:
- plywalnie o dł. niecki do 25m;
  - na wodach otwartych;
  - parkach wodnych;
  - odpowiedzi a) i c) są poprawne.
14. Prowadząc akcję ratowniczą z użyciem kajaka, należy:
- włożyć do niego kotwicę;
  - wyjąć z komór styropian w celu zmniejszenia jego zanurzenia;
  - włożyć do niego koło ratunkowe;
  - jak najszybciej płynąć w kierunku tonącego, w celu udzielenia mu pomocy.
15. Prowadząc akcję ratowniczą z użyciem kajaka, należy:
- podpłynąć do poszkodowanego tyłem i polecić, mu, by wszedł do kajaka i usiadł wygodnie w nim;
  - podpłynąć do poszkodowanego prawą burzą i podać mu wiosło, przyciągnąć go do kajaka i poprosić, by ruchami NN do żabki, pomógł nam dopłynąć do brzegu;
  - podpłynąć do poszkodowanego, wciągnąć go na kajak i płynąć w kierunku brzegu;
  - rzucić z kajaka kołem na szyję poszkodowanego i przywiązując go do kajaka, holować do brzegu.
16. „Samoratownictwo”, dotyczy:
- bezpieczeństwa własnego;
  - sposobu penetracji dna;
  - technik udrażniania górnych dróg oddechowych;
  - żadna z odpowiedzi nie jest prawdziwa.

17. Uzupełnij zdanie tak, by było ono prawdziwe: „Chwył Rauteka...”:
- jest najbezpieczniejszym chwytem stosowanym podczas walki w wodzie;
  - jest najbezpieczniejszym sposobem ewakuacji osób z urazem kręgosłupa;
  - służy do szybkiej ewakuacji poszkodowanego z miejsca zagrożenia;
  - żadna z odpowiedzi nie jest prawdziwa.
18. Do obowiązkowego sprzętu ratunkowego zaliczamy:
- łódź wiosłową
  - łódź motorową
  - kołowrót
  - bojkę SP
19. Podczas prowadzenia akcji ratowniczej z użyciem boji SP należy:
- założyć szelki poszkodowanemu i samemu udać się do brzegu
  - założyć szelki poszkodowanemu i płynąć w odległości 5m od poszkodowanego
  - polecieć poszkodowanemu, by chwycił się boji SP
  - rzucić boję SP w kierunku poszkodowanego, uprzednio zdejmując szelki
20. Który z węzłów, nie należy do węzłów stosowanych w ratownictwie?
- żeglarski
  - kotwiczny
  - flagowy
  - trójflagowy
21. Wybór odpowiedniego węzła, powinien opierać się na zasadach:
- łatwy do zawiązania, trudny do wykonania
  - długi do wykonania i trudny w zapamiętaniu
  - łatwy do zapamiętania, niemożliwy do rozplątania
  - łatwy do zawiązania i łatwy do rozwiązania
22. Węzły powinny charakteryzować następujące cechy:
- pewność i niezawodność w działaniu
  - łatwość odcięcia części niepotrzebnej linki
  - możliwość wycięcia węzła
  - trudność w zawiązaniu węzła
23. Węzły dzielimy na:
- pętle i półcumownicze
  - cumownicze i cumowe
  - cumownicze i łączące liny
  - skrót na linach i półskrót na linach
24. Ósemka należy do grupy węzłów:
- cumowniczych
  - podstawowych
  - na elementach
  - skrót na linach
25. Węzeł żeglarski należy do grupy węzłów :
- cumowniczych
  - pętli
  - podstawowych
  - na elementach
26. Węzły „wyblinka i kotwiczny”, należą do grupy węzłów:
- cumowniczych
  - podstawowych
  - na elementach
  - pętli

27. Węzeł płaski, służy do:
- naprawy wiosel
  - cumowania jednostki pływającej
  - łączenia lin
  - naprawy dulek
28. Wyblinka to węzeł typu:
- skrót na linach
  - na elementach
  - cumowniczy
  - pętla
29. Łódź wiosłowa stanowi:
- podstawowe wyposażenie wszystkich kąpielisk śródlądowych i morskich
  - podstawowe wyposażenie wszystkich kąpielisk o dł. linii brzegowej, powyżej 400m
  - dodatkowy sprzęt asekuracyjny
  - osobiste wyposażenie ratownika
30. Łódź wiosłowa, na kąpielisku zorganizowanym przypada na każde:
- 50m linii brzegowej
  - 100m linii brzegowej
  - 150m linii brzegowej
  - 300m linii brzegowej
31. Łódź wiosłowa, na kąpielisku prowizorycznym przypada na każde:
- 50m linii brzegowej
  - 100m linii brzegowej
  - 150m linii brzegowej
  - 300m linii brzegowej
32. Łódź wiosłowa powinna być obowiązkowo wyposażona w:
- boję SP
  - pas ratowniczy
  - lornetkę
  - sprzęt medyczny pierwszej pomocy
33. Piórkowanie to:
- technika wiosłowania jednym wiosłem
  - technika holowania osoby poszkodowanej
  - buchtowanie lin
  - część prac bosmańskich
34. Wiosło składa się z:
- rękojeści, trzonu, pióra
  - kija i wachlarza
  - kołnierza i dulki
  - pióra, dulki, grzebienia
35. Łódź wiosłowa składa się z następujących części:
- rufa, burty, dziób
  - rafa, pokład, dno
  - rewa, boki, dulka
  - tył, przód, dno
36. Posługując się tylko jednym wiosłem, najskuteczniejszą techniką pływania łodzią ratowniczą jest:
- piórkowanie
  - wiosłowanie z dziobu łodzi w pozycji klęczącej
  - wiosłowanie z dziobu łodzi w pozycji stojącej
  - wszystkie w/w techniki są skuteczne, a ich zastosowanie zależy od sytuacji i indywidualnych upodobań ratownika

37. Podczas udzielania pomocy osobie przytomnej w wodzie, przy użyciu łodzi wiosłowej, należy:
- wyskoczyć z łodzi w celu udzielenia pomocy poszkodowanemu
  - bezwzględnie wciągnąć poszkodowanego na pokład
  - polecić poszkodowanemu, by przytrzymał się linki zaburtowej i szolować ją do brzegu
  - nakrzyczeć na poszkodowanego, by przestał się topić
38. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się naprzemianstronną pracą RR?
- grzbietowy
  - klasyczny
  - motylkowy
  - gleich
39. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się symetryczną pracą RR?
- piesek
  - dowolny
  - grzbietowy
  - klasyczny
40. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się symetryczną pracą NN?
- dowolny
  - grzbietowy
  - klasyczny
  - kraul ratowniczy
41. Który ze stylów pływackich charakteryzuje się naprzemianstronną pracą RR i NN?
- piesek
  - dokładanka tyłem
  - dowolny
  - klasyczny
42. Podaj kolejność stylów pływackich w stylu zmiennym, dla jednego i tego samego pływaka:
- M, G, K, D
  - M, D, G, K
  - M, K, D, G
  - M, D, K, G
43. Podaj kolejność stylu zmiennego, dla poszczególnych zmian zawodników:
- G, K, D, M
  - G, K, M, D
  - G, M, K, D
  - G, D, K, M
44. Start sztafety w stylu zmiennym odbywa się z:
- słupka
  - z wody
  - w zależności od rangi zawodów
  - w zależności od grup wiekowych
45. Start do stylu zmiennego dla zawodnika indywidualnego odbywa się z:
- słupka
  - wody
  - w zależności od głębokości niecki basenu
  - w zależności od płci zawodnika
46. Stylem zmiennym pływamy na dystansie:
- 100m
  - 200m
  - 400m
  - wszystkie odpowiedzi są prawdziwe

47. Które ze zdań jest prawdziwe?
- każdy wyścig pływacki zaczyna się startem z wody
  - każdy wyścig pływacki zaczyna się startem ze słupka
  - start w 4 stylach zaczyna się ze słupka a 1 z wody
  - start w 3 stylach zaczyna się ze słupka a 1 z wody
48. Dokończ zdanie: „Podczas nawrotu, na zawodach pływackich, zawodnik...”
- musi mieć fizyczny kontakt ze ścianą nawrotową
  - powinien mieć fizyczny kontakt ze ścianą nawrotową
  - zalecany jest fizyczny kontakt ze ścianą nawrotową
  - musi pozostawać w wzrokowym kontakcie ze ścianą nawrotową
49. Pływanie na grzbiecie z pracą NN do żabki, ratownik może wykorzystać do:
- holowania uszkodowanego
  - szybkiego dopłynięcia do uszkodowanego
  - pływania pod wodą
  - penetracji dna
50. Pływanie na boku z pracą NN sposobem nożycowym, ratownik może wykorzystać do:
- penetracji dna
  - nurkowania na odległość
  - nurkowania w głąb
  - holowania uszkodowanego
51. Pływanie w ubiorze przez kandydata na ratownika na kursie szkoleniowym, ma na celu:
- niedopuszczenie do wychłodzenia organizmu kandydata
  - nadanie kandydatowi opływowego kształtu
  - zwiększenie wiarygodności kandydata
  - uzmysłowienie kandydatowi, że pływanie w ubiorze ogranicza jego ruchy i stanowi niebezpieczeństwo uchwycenia ubioru ratownika przez osobę tonącą
52. Najczęściej wykorzystywanym sposobem pływania w ratownictwie wodnym jest:
- kraul ratowniczy
  - piesek
  - gleich
  - delfin
53. Dokończ zdanie: „Pływając kraulem ratowniczym ratownik...”
- pozostaje w kontakcie wzrokowym z uszkodowanym
  - nie pozostaje w kontakcie wzrokowym z uszkodowanym
  - nie zdąży udzielić pomocy uszkodowanemu, ponieważ sposób pływania, który wybrał, zawsze jest za wolny
  - traci kontakt z otoczeniem
54. Zestaw ABC w nurkowaniu oznacza:
- zestaw do tlenoterapii czynnej
  - zestaw do tlenoterapii biernej
  - zestaw z ratowniczym respiratorem
  - pletwy, maska, rurka
55. Wejście do jeziora w pletwach odbywa się:
- przodem do akwenu
  - tyłem do akwenu
  - sposób wejścia, nie ma znaczenia
  - czołgając przodem
56. Wykonując skok w ABC do wody należy:
- przytrzymać oburącz maskę
  - przytrzymać oburącz fajkę

- c) trzymać w ręku pletwy i
  - d) nie wolno wskakiwać w sprzęcie ABC do wody
57. Pod względem budowy pletwy dzielimy na:
- a) ciążemkowe i kaloszowe
  - b) dobre i złe
  - c) kaloszowe i paskowe
  - d) zakładane na sucho i na mokro
58. Zaletą maski do nurkowania jest:
- a) umożliwienie dobrego widzenia pod wodą
  - b) wyrównanie ciśnienia
  - c) izolacja nosa i oczu przed wodą
  - d) prawidłowe są odpowiedzi a,b,c
59. Fajka składa się z:
- a) rurki oddechowej, ustnika, mocowania do paska
  - b) ramki, paska, ustnika
  - c) kołnierza, paska, rurki
  - d) rurki, systemu regulacji długości rurki, ustnika

### MEDYCYNA

1. Wiek od jakiego rozpoczynamy procedurę RKO jak u osoby dorosłej to:
- a) 8 rok życia;
  - b) 12 rok życia;
  - c) 18 rok życia;
  - d) od okresu dojrzewania.
2. Sposób uciskania klatki piersiowej u niemowląt to:
- a) dłoń;
  - b) dwa palce;
  - c) nasada dłoni;
  - d) dwie dłonie.
3. Czas trwania sztucznego wdechu podawanego u osoby dorosłej to:
- a) 1 sekunda;
  - b) 5 sekund;
  - c) 2 sekundy;
  - d) bez ograniczeń.
4. Jaki zabieg stosujemy podczas zadławienia u dorosłych:
- a) chwyt Heimlicha;
  - b) chwyt Hellera;
  - c) chwyt Rentgena;
  - d) chwyt Rauteka.
5. Granica wieku stosowania RKO u dziecka to:
- a) 0 – 5 lat;
  - b) 0 – 8 lat;
  - c) 1 – 8 lat;
  - d) okres dojrzewania.
6. Chwyt Rauteka stosujemy w sytuacji:
- a) przenoszenia osoby poszkodowanej z wody w miejsce bezpieczne;
  - b) gdy wykonywane jest RKO;
  - c) wyciągania na dosiężny brzeg;
  - d) podczas zadławienia.

7. W jakim celu stosuje się pozycję bezpieczną:

- a) utrzymania drożności dróg oddechowych u nieprzytomnego, który oddycha prawidłowo;
- b) utrzymania drożności dróg oddechowych przytomnego poszkodowanego;
- c) zabezpieczenia zapadania się języka;
- d) utrzymanie drożności dróg oddechowych u osoby, która nie oddycha.

9. Brak możliwości udrożnienia poszkodowanego w pozycji zastanej i brak oddechu jest wskazaniem do:

- a) ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;
- b) przełożenia poszkodowanego na plecy i przystąpienia do ponowienia udrożnienia i oceny oddechu;
- c) dalszego prowadzenia badania dla wyeliminowania lub stwierdzenia urazów;
- d) przełożenia poszkodowanego na plecy i dalszego prowadzenia badania dla wyeliminowania lub stwierdzenia urazów.

10. Pocket mask to:

- a) pakiet osobisty;
- b) maska do wentylacji, wielokrotnego użycia;
- c) opatrunek jałowy;
- d) zestaw R1.

11. WBLS stosujemy u:

- a) obcokrajowców;
- b) kobiet w ciąży;
- c) osób podtopionych i dzieci;
- d) wszystkie odpowiedzi są nieprawidłowe.

12. W algorytmie WBLS stosujemy:

- a) 5 wdechów ratowniczych;
- b) 10 wdechów ratowniczych;
- c) Nie stosujemy wdechów;
- d) 2 wdechy ratownicze.

13. Podczas prowadzenia zabiegów RKO zmiany ratownika dokonuje się po upływie:

- a) 5 minut;
- b) 3 minut;
- c) 4 minut;
- d) 2 minut.

14. Pozycję bezpieczną stosujemy u:

- a) osoby nieprzytomnej z zachowanymi czynnościami życiowymi;
- b) osoby poszkodowanej, która odzyskała czynności życiowe;
- c) kobieta w ciąży, która jest nieprzytomna i ma zachowane czynności życiowe;

- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
15. Pozycje pólśiedzącą stosujemy w przypadku:
- a) urazu kręgosłupa;
  - b) ukąszenia żmii;
  - c) zawału;
  - d) tonięcia.
16. W przypadku ran brzucha poszkodowanego układamy w pozycji:
- a) leżącej na plecach ze zgiętymi w stawach biodrowych i kolanowych kończynami dolnymi (wałek pod kolanami);
  - b) leżącej na brzuchu z ugiętymi pod kątem prostym nogami w kolanach ze stopami opartymi o np. torbę ratownictwa medycznego;
  - c) w pozycji przeciwwstrząsowej;
  - d) w pozycji bezpiecznej.
17. Po skoku do wody gdzie podejrzewany jest uraz odcinka szyjnego kręgosłupa, poszkodowanego wynosimy z wody:
- a) chwytem strażackim;
  - b) sposobem biodrowym,
  - c) sposobem matczynym,
  - d) za pomocą deski ortopedycznej.
18. W ile osób przenosimy deskę ortopedyczną?
- a) 2;
  - b) 4;
  - c) 6;
  - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
19. Kołnierz ortopedyczny służy do:
- a) do unieruchomienia głowy;
  - b) do stabilizacji odcinka szyjnego kręgosłupa;
  - c) do usztywnienia kręgosłupa;
  - d) do usztywnienia kończyny dolnej.
20. W skład Zestawu R1 wchodzi:
- a) wiosło, opatrunek jałowy, woda utleniona, bandaż;
  - b) butla z tlenem , deska ortopedyczna, gaza, spirytus salicylowy;
  - c) butla z tlenem, opaska dziana, opatrunek jałowy, woda utleniona, ambu;
  - d) butla z tlenem, opaska dziana, opatrunek jałowy, woda utleniona, koło ratunkowe.
21. Objawem ataku epilepsji mogą być:
- a) drgawki;
  - b) wydawanie dziwnych okrzyków;
  - c) utrata słuchu;
  - d) obrzęk stawu skokowego.

22. Podczas ukąszenia zastosujemy opatrunek:
- uciskowy;
  - zastawkowy;
  - osłonowy;
  - usztywniający.
23. Podczas ugryzienia zastosujemy opatrunek:
- zaciskowy;
  - zastawkowy;
  - osłonowy;
  - uciskowy.
24. Podczas użądlenia:
- zastosujemy opatrunek stabilizujący;
  - kropimy miejsce użądlenia wodą;
  - zakładamy opatrunek osłonowy;
  - smarujemy Panthenolem.
25. Objawami wstrząsu są:
- skóra blada, wilgotna, zimna;
  - oddech przyspieszony, płytki;
  - tętno szybkie, słabo wyczuwalne;
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe;
26. Objawami wstrząsu;
- tętno szybkie, słabo wyczuwalne;
  - zaburzenia świadomości lub jej brak;
  - blada skóra;
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
27. W przypadku złamań kości długich stabilizacja i unieruchomienie kończyny następuje w pozycji:
- zbliżonej do fizjologicznej z delikatnym wyciągiem wykonywanym przez ratownika;
  - unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów – zgodnie z zasadą Potta;
  - w pozycji zastanej jeśli występują trudności (granica bólu lub oporu), w uzyskaniu pozycji fizjologicznej;
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
28. Zgodnie z zasadą Potta w odniesieniu do stawów, przy urazach w obrębie stawów należy:
- zastosować zimny okład w celu zmniejszenia obrzęku;
  - unieruchomić kości współtworzące staw;
  - unieruchomić kości współtworzące staw tylko w przypadku braku widocznych deformacji stawu;
  - unieruchomić kości współtworzące staw tylko w przypadku widocznych deformacji stawu.
29. Przy unieruchamianiu kończyn opatrunkiem unieruchamiającym zawsze zostawiamy odkryte palce (odpowiednio stóp lub rąk) dla możliwości:
- badania odruchów fizjologicznych;
  - kontroli optymalnego ukrwienia kończyny i jej temperatury;
  - szybkiego i łatwego usunięcia opatrunku przy użyciu nożyczek ratowniczych;
  - odpowiedź b) i c) są prawidłowe.
30. Przy unieruchomionej kończynie, po stwierdzeniu zasinienia palców ewentualnie ich bladości i ochłodzenia:
- należy dodatkowo okryć poszkodowanego dla zwiększenia temperatury ciała;
  - wystarczy dodatkowo okryć unieruchomioną kończynę aby nie marzła;
  - należy poluznić opatrunek i powiadomić lekarza o objawach;
  - nie podejmujemy dodatkowych działań gdyż takie objawy są typowe w sytuacji
  - unieruchomienia kończyny.

31. Badanie urazowe możemy przeprowadzić gdy poszkodowany:
- ma zachowany oddech oraz krążenie i nie występuje krwotok;
  - ma zachowaną przytomność, oddech, krążenie i nie występuje krwotok;
  - ma zachowaną przytomność, oddech oraz krążenie nawet jeśli stwierdzamy u niego krwotok;
  - ma zachowaną przytomność, oddech i krążenie i wyrazi na takie badanie zgodę.
32. Rękoczyn Heimlicha to:
- przepchnięcie ciała obcego do oskrzeli;
  - zabieg mający na celu usunięcie ciała obcego z górnych dróg oddechowych u poszkodowanego przytomnego;
  - udrożnienie górnych dróg oddechowych;
  - oklepywanie pleców poszkodowanego w zadławieniu
33. Hipotermia to stan w którym następuje:
- podwyższenie tętna powyżej 120 uderzeń na minutę;
  - spadek temperatury wewnętrznej ciała poniżej  $35^{\circ}\text{C}$ ;
  - podwyższenie temperatury powyżej  $37^{\circ}\text{C}$ ;
  - obniżenie tętna poniżej 40 uderzeń na minutę.
34. Który kolor koca termoizolacyjnego nie powoduje wychłodzenia organizmu:
- złoty do góry;
  - srebrny do góry;
  - różowy do góry;
  - biały do góry.
35. Podaj stosunek uciśnień klatki piersiowej do oddechu w trakcie RKO u osoby dorosłej:
- 30:2
  - 15:1
  - 30:1
  - 15:2
36. Podaj stosunek uciśnień klatki piersiowej do oddechu, przy 2 ratownikach, w trakcie RKO u osoby dorosłej:
- 30:2
  - 15:1
  - 30:1
  - 15:2
37. Podaj stosunek uciśnień klatki piersiowej do oddechu w trakcie RKO u dziecka:
- 30:2
  - 15:1
  - 30:1
  - 15:2
38. Wyciągając tonącego po skoku do wody, pierwszą czynnością ratownika udzielającego pomocy powinno być:
- stabilizacja odcinka szyjnego kręgosłupa;
  - przewrócenie poszkodowanego na brzuch i wylanie nadmiaru wody z płuc;

- c) wyniesienie go na brzeg sposobem strażackim;
- d) założenie mu koła rat. i oparcie jego głowy na kole

39. Najważniejszym na poziomie ratowniczym, przy napadzie drgawek jest:

- a) ułożyć poszkodowanego w pozycji półsiedzącej;
- b) udrożnić drogi oddechowe i zabezpieczyć głowę poszkodowanego przed ewentualnymi urazami;
- c) ciężarem własnego ciała starać się przytrzymać poszkodowanego i włożyć mu miękki przedmiot w usta;
- d) podać leki przeciwdrgawkowe

40. Właściwe postępowanie przy otwartej jamie brzucha z wytrzewieniem narządów, to:

- a) zabezpieczenie suchym jałowym opatrunkiem wypadniętych organów;
- b) zabezpieczenie mokrym jałowym opatrunkiem wypadniętych organów;
- c) tylko ściśle obandażowanie jamy brzusznej
- d) tylko tlenoterapia czynna

41. Prawidłowe ułożenie poszkodowanego z urazem brzucha to:

- a) pozycja boczna ustalona;
- b) pozycja zastana;
- c) pozycja na wznak z wyprostowanymi kończynami;
- d) pozycja na wznak, ze zgiętymi nogami w stawach kolanowych i biodrowych z lekko uniesioną głową

42. Poszkodowanego rannego należy opatrywać, o ile jest to możliwe w pozycji:

- a) stojącej;
- b) siedzącej;
- c) leżącej;
- d) nie ma znaczenia

43. Przegrzanie organizmu to:

- a) hipotermia;
- b) hipoksja;
- c) hipoglikemia;
- d) hipertermia

44. Prawidłowa objętość krwi krążącej u dorosłego wynosi:

- a) 1-2 l;
- b) 3-4 l;
- c) 5-6 l;
- d) 7-8 l

45. Poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa, należy ułożyć:
- na wznak z lekko zgiętymi w kolanach kończynami dolnymi;
  - w pozycji bezpiecznej;
  - w pozycji węszącej;
  - w pozycji półsiedzącej
46. W przypadku omdlenia poszkodowanego, poza zapewnieniem mu dostępu świeżego powietrza należy:
- ułożyć w pozycji na wznak;
  - ułożyć w pozycji przeciwwstrząsowej
  - ułożyć go na klatce piersiowej ;
  - ułożyć go w pozycji bezpiecznej
47. O omdleniu poszkodowanego świadczy:
- brak oddechu i zachowanie tętna;
  - brak oddechu i tętna;
  - brak tętna, przy zachowaniu oddechu;
  - krótkotrwała utrata świadomości, obecność oddechu
48. Silny ból w klatce piersiowej, promieniowanie bólu do szyi i barku, bledność skóry, występowanie zimnych potów, przyśpieszenie oddechu, tętno szybkie lub bardzo wolne, najczęściej wskazują na:
- napad astmy oskrzelowej;
  - zawał serca;
  - odmę płucną,
  - krwotok z tętnicy promieniowej
49. Jeśli poszkodowany doznał tępego urazu brzucha i widzisz, że jego twarz jest biała i spocona, możesz podejrzewać:
- krwotok wewnętrzny;
  - wstrząs mózgu;
  - ostre zapalenie wyrostka robaczkowego;
  - torsje
50. Gwałtowny ubytek krwi ok. 0,5l, grozi:
- anemią;
  - wstrząsem;
  - nie stanowi uszczerbku, ponieważ człowiek ma ok. 5l krwi;
  - wytrzewieniem
51. Złamanie kości to:
- przerwanie ciągłości kości w wyniku urazu przekraczającego granice jej elastyczności;
  - przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, bez powrotu do pozycji fizjologicznej;
  - przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, z powrotem do pozycji fizjologicznej
  - żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawidłowa.
52. Skręcenie stawu to:
- przerwanie ciągłości kości w wyniku urazu przekraczającego granice jej elastyczności;
  - przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, bez powrotu do pozycji fizjologicznej;
  - przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, z powrotem do pozycji fizjologicznej;
  - żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawdziwa;

53. Zwichnięcie stawu to:

- a) przerwanie ciągłości kości w wyniku urazu przekraczającego granice jej elastyczności;
- b) przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, bez powrotu do pozycji fizjologicznej;
- c) przemieszczenie powierzchni stawowych kości względem siebie poza obrys stawu, z powrotem do pozycji fizjologicznej;
- d) żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawdziwa.

54. Deska ortopedyczna służy do:

- a) ewakuacji poszkodowanych z urazem kręgosłupa;
- b) stabilizacji kręgosłupa;
- c) ciągnięcia za skuterem;
- d) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe;

55. W skład standardowego wyposażenia deski ortopedycznej wchodzi

- a) stabilizator głowy;
- b) pasy;
- c) deska;
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

56. Kto decyduje o użyciu deski ortopedycznej?

- a) świadek zdarzenia;
- b) młodszy ratownik;
- c) członek rodziny;
- d) kierownik akcji.

57. Do stabilizacji odcinka szyjnego kręgosłupa stosujemy:

- a) opatrunek uciskowy;
- b) gips;
- c) bandaż elastyczny;
- d) kołnierz stabilizujący.

58. Ciała obce tkwiące w ranach:

- a) przed opatrzeniem rany usuwamy je z niej;
- b) nie opatrujemy takiej rany, czekając na przybycie lekarza stosujemy tlenoterapię i wsparcie psychiczne;**
- c) samodzielnie nie usuwamy tkwiących w ranach ciał obcych (przedmiotów), zaopatrując je opatrunkiem unieruchamiającym np. z wykorzystaniem zwiniętych w rolkę bandaży;
- d) samodzielnie nie usuwamy tkwiących w ranach ciał obcych (przedmiotów), zaopatrując je jedynie opatrunkiem osłaniającym.

59. Kołnierz ortopedyczny zanieczyszczony krwią poszkodowanego należy:
- poddać dezynfekcji;
  - umyć ciepłą wodą z mydłem;
  - wyrzucić do pojemnika na odpady medyczne;
  - przekazać służbom medycznym
60. Pierwszą czynność, którą wykonasz u poszkodowanego z urazem miednicy, to:
- postępowanie przeciwwstrząsowe;
  - kontrola ABC
  - wylanie wody z płuc;
  - unieruchomienie za pomocą chust trójkątnych
61. Zabieg Heimlicha u osoby nieprzytomnej wykonujemy:
- w pozycji pionowej poszkodowanego;
  - w pozycji czterokończynowej;
  - w pozycji siedzącej poszkodowanego;
  - nie wykonujemy rękoczynu H. u nieprzytomnego
62. Czego nie wolno zrobić w przypadku ukąszenia przez żmiję:
- jeśli mamy pod ręką używamy Aspivenin
  - na miejsce ukąszenia kładziemy zimny okład
  - wysysamy jad i wypluwamy go
  - pozwalamy na swobodny wypływ krwi z miejsca ukąszenia
63. Jeśli sami usuniemy kleszcza należy zgłosić się do lekarza gdy:
- w miejscu gdzie był kleszcz czujemy dziwny zapach
  - nie musimy w ogóle iść do lekarza
  - w miejscu po kleszczu pojawi się zaczerwienienie, obrzęk
  - zawsze należy zgłosić się do weterynarza by pokazać mu wyciągniętego kleszcza
64. Czym charakteryzuje się ukąszenie żmii?:
- pojedyncza ranka silnie krwawiąca
  - rozległa rana szarpana
  - dwa ślady obok siebie silnie bolesne
  - żmija pozostawia w ciele człowieka zęby jadowe
65. Wykonując opatrunek stabilizujący bandaże układamy
- na wystającej kości
  - w poprzek wystającej kości
  - po obu stronach wzdłuż wystającej kości
  - wzdłuż rany z jednej strony wystającej kości
66. Jeśli w ranie widoczne jest jakieś ciało obce to:
- wyciągamy je by uniknąć zakażenia
  - owijamy bandażem
  - wykonujemy opatrunek stabilizujący tak jak przy złamaniu otwartym
  - wpychamy tak aby nie wystawało i wykonujemy zwykły opatrunek
67. O uszkodzenie kręgosłupa podejrzewamy poszkodowanego który:
- uczestniczył w wypadku komunikacyjnym
  - spadł z wysokości
  - znajdujemy go nieprzytomnego nie znając przyczyn tego stanu
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

68. W przypadku zaistnienia wypadku samochodowego (zderzenie) przede wszystkim musimy unieruchomić:
- odcinek szyjny kręgosłupa
  - odcinek piersiowy kręgosłupa
  - odcinek lędźwiowy kręgosłupa
  - kończyny uszkodzonego
69. Przy urazie kręgosłupa porażenie obejmuje:
- obszar powyżej uszkodzenia
  - okolice ciała na wysokości urazu
  - okolice ciała poniżej urazu
  - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
70. Do unieruchomienia szyjnego odcinka kręgosłupa nie przyda się nam:
- kołnierz ortopedyczny
  - własne ręce
  - szyna Kramera
  - własne nogi
71. Po zabezpieczeniu odcinka szyjnego u uszkodzonego z podejrzeniem urazu kręgosłupa:
- jak najszybciej przenosimy uszkodzonego do pomieszczenia zamkniętego
  - prosimy uszkodzonego aby usiadł i staramy się by nie zasnął
  - nie ruszamy uszkodzonego i zapewniamy mu komfort psychiczny do czasu przyjazdu pogotowia
  - podkładamy uszkodzonemu poduszkę lub zwinięty koc pod głowę
72. Jeżeli podejrzewamy złamanie kości to musimy unieruchomić:
- dwie sąsiednie kości
  - dwa sąsiednie stawy
  - tylko miejsce złamania
  - całą kończynę
73. Jeśli podejrzewamy uraz stawu to unieruchamiamy:
- dwa sąsiednie stawy
  - nic nie unieruchamiamy
  - dwie sąsiednie kości
  - podejrzewany staw
74. W jakim wypadku nie powinniśmy samodzielnie zawozić uszkodzonego do szpitala:
- złamanie nosa
  - złamanie palca
  - złamanie kości udowej
  - złamanie ręki
75. Podczas skurczu dochodzi do:
- nadmiernego napięcia mięśnia w wyniku pozostania włókien mięśniowych w pozycji skrócenia mięśnia
  - nadmiernego przegrzania organizmu
  - paraliżu kości
  - zwiotczenia mięśni

**KARTA ODPOWIEDZI RATOWNIK WOPR**

MEDYCyna		RATOWNICTWO		WIADOMOŚCI OGÓLNE, PROFILAKTYKA, PRAWO I PRZEPISY	
PYTANIE	ODPOWIEDZ	PYTANIE	ODPOWIEDZ	PYTANIE	ODPOWIEDZ
1.	D	1.	B	1.	A
2.	B	2.	C	2.	A
3.	A	3.	B	3.	B
4.	A	4.	D	4.	D
5.	D	5.	D	5.	C
6.	A	6.	C	6.	C
7.	A	7.	A	7.	B
8.	A	8.	B	8.	C
9.	B	9.	D	9.	D
10.	B	10.	A	10.	A
11.	C	11.	D	11.	A
12.	A	12.	C	12.	B
13.	D	13.	B	13.	B
14.	D	14.	D	14.	D
15.	C	15.	C	15.	B
16.	A	16.	A	16.	A
17.	D	17.	C	17.	C
18.	B	18.	A	18.	C
19.	B	19.	C	19.	A
20.	C	20.	D	20.	D
21.	A	21.	D	21.	B
22.	C	22.	A	22.	D
23.	C	23.	C	23.	A
24.	C	24.	B	24.	B
25.	D	25.	A	25.	C
26.	D	26.	C	26.	C
27.	D	27.	C	27.	D
28.	B	28.	B	28.	B
29.	D	29.	A	29.	A
30.	D	30.	B	30.	B
31.	A	31.	B	31.	A
32.	B	32.	D	32.	B
33.	B	33.	A	33.	A
34.	A	34.	A	34.	D
35.	A	35.	A	35.	D
36.	A	36.	D	36.	A
37.	A	37.	C	37.	A
38.	A	38.	A	38.	B
39.	B	39.	D	39.	A
40.	B	40.	C	40.	A
41.	D	41.	C	41.	D
42.	C	42.	A	42.	C

43.	D	43.	C	43.	B
44.	C	44.	B	44.	B
45.	A	45.	A	45.	D
46.	B	46.	D	46.	D
47.	D	47.	C	47.	C
48.	B	48.	A	48.	D
49.	A	49.	A	49.	D
50.	B	50.	D	50.	D
51.	A	51.	D	51.	B
52.	C	52.	A	52.	D
53.	B	53.	A	53.	A
54.	D	54.	D	54.	D
55.	D	55.	B	55.	C
56.	D	56.	A	56.	C
57.	D	57.	C	57.	C
58.	C	58.	D	58.	C
59.	A	59.	A	59.	D
60.	B			60.	B
61.	D			61.	B
62.	C			62.	D
63.	C			63.	C
64.	C			64.	B
65.	C			65.	A
66.	C			66.	A
67.	D			67.	B
68.	A			68.	D
69.	D			69.	D
70.	D			70.	C
71.	C			71.	D
72.	B			72.	C
73.	C			73.	B
74.	C			74.	B
75.	A				