

Nazwisko i imię: _____ Data: _____

SPRAWDZIAN WIEDZY

Doskonała Pływalność Zerowa

Do studenta: odpowiedz na poniższe pytania po przeczytaniu podręcznika, wysłuchaniu wykładu lub po obejrzeniu kasety video. Wypełniony test przynieś na następne zajęcia.

1. Określ jaką ilość obciążenia powinien zabrać nurek, aby otrzymać neutralną pływalność, jeżeli będzie nurkował w następującym sprzęcie:
 - a. suchy skafander neoprenowy, 12 litrowa butla, a nurkowanie ma odbyć się w słonej wodzie: _____
 - b. mokry skafander neoprenowy, 12 litrowa butla, nurkowanie w słodkiej wodzie: _____
 - c. cienki skafander nurkowy, stalowa i pusta butla, nurkowanie w słonej wodzie: _____

2. Kiedy powinieneś przeprowadzić wyważenie się i kontrolę pływalności przed nurkowaniem? (wymień trzy sytuacje)
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

3. Poprawne wyważenie się na powierzchni i kontrola pływalności składa się z pięciu kroków. Ułóż poszczególne etapy w poprawnej kolejności od 1 – 5:
_____ Jako test zrób wydech. Powinieneś powoli zanurzyć się
_____ Zawisnij pionowo i nieruchomo w wodzie wstrzymując normalny oddech
_____ Załóż cały sprzęt
_____ Wejdź na głęboką wodę, wypuść całe powietrze z jacketu
_____ Dodaj lub odejmij ciężarków dopóki nie będziesz utrzymywał się na powierzchni na poziomie oczu przy wstrzymywaniu normalnego oddechu

4. Zakreśl kwadraciki przy zdaniach określających sytuacje, kiedy pod wodą konieczne jest dopasowywanie pływalności pod wodą
 - dopasowanie pływalności na skutek zmian spowodowanych zużyciem powietrza z butli
 - dopasowanie pływalności na skutek kompresji neoprenowych skafandrow (mokrych i suchych) w miarę zanurzania się
 - dopasowanie pływalności na skutek kompresji twojego ciała pod ciśnieniem
 - dopasowanie pływalności w związku z wynurzeniem się

5. Uzupełnij zdanie wstawiając odpowiednio wyrazy: „tonąć” lub „wznosić się”.

Jeżeli jesteś neutralnie pływalny pod wodą, to powinieneś _____ podczas wdechu, a _____ podczas wydechu.

6. Poprawne rozmieszczenie ciężarków da ci pod wodą większy(a) :

- opór
- kontrole
- pływalność
- wizualizację

7. Wymień cztery powody, dla których warto pod wodą mieć opływową sylwetkę:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

8. Prawda czy fałsz? Przeciążenie spowoduje, że dolną część twojego ciała będzie przeważać ku dołowi. Nurek o dobrej i opływowej sylwetce powinien unikać takiej sytuacji.

- Prawda
- Fałsz

9. Aby poprawić swoją pływalność i jej kontrolę możesz stosować techniki wizualizacji. Pomogą ci one (*zaznacz wszystkie poprawne odpowiedzi*)

- Zrelaksować się pod wodą
- Kontrolowanie twojego oddechu
- Swobodne, naturalne poruszanie się pod wodą

Oświadczenie studenta: Pytania, na które nie udzieliłem poprawnej odpowiedzi zostały mi wytłumaczone.

Podpis: _____ Data: _____