Revisão Rápida

Nome _____ Data _____

Instruções: Escolha a melhor resposta entre as opções oferecidas.

Nota: Use tanto os números do sistemas métrico ou imperial quando calcular suas respostas. Responder somente para o sistema que você está usando. Se seu instrutor ensina o planejamento de mergulho utilizando computadores de mergulho responder as perguntas de 1 à 21, caso contrário complete todas as 25 perguntas.

1. Qual é a regra mais importante do mergulho autônomo?
   - ❑ Nunca mergulhar sozinho.
   - ❑ Sempre realizar uma checagem de segurança pré-mergulho.
   - ❑ Estabelecer flutuabilidade positiva e relaxar quando estiver na superfície.
   - ❑ Respirar continuamente e nunca prender a respiração.
2. Para manter minhas orelhas sem dor ao descer, eu devo:
   - ❑ equalizar cedo e com frequência.
   - ❑ descer o mais rápido possível.
   - ❑ soprar ar dentro da minha máscara através do meu nariz.
   - ❑ sempre descer na vertical (de cabeça).
3. Mergulhar quando eu estou resfriado ou com congestão alérgica podem me fazer:
   - ❑ perder a consciência sem aviso.
   - ❑ ficar facilmente cansado ou enjoado.
   - ❑ ter significante dificuldade para equalizar a pressão nos meus espaços aéreos corporais.
   - ❑ consumir o ar rápido demais.
4. Se eu não conseguir equalizar minhas orelhas ao descer, eu devo:
   - ❑ continuar a mergulhar e lidar com a dor.
   - ❑ encerrar o mergulho.
   - ❑ nadar logo abaixo da superfície por todo o mergulho.
   - ❑ continuar a subir ligeiramente e tentar equalizar até eu ficar com pouco ar.
5. Prender minha respiração durante o mergulho com equipamento autônomo pode:
   - ❑ causar graves lesões pulmonares, com risco de morte.
   - ❑ tornar minha flutuabilidade positiva.
   - ❑ me ajudar a economizar ar.
   - ❑ me levar a toxicidade por oxigênio.
6. Se eu fizer esforço físico excessivo e tiver dificuldade de respirar embaixo d'água, eu devo:
   - ❑ inflar o meu CE e imediatamente voltar para a superfície.
   - ❑ interromper toda a atividade e descansar, segurar em algo para apoiar, se possível.
   - ❑ nadar rapidamente até o meu dupla e sinalizar por ajuda.
   - ❑ fazer uma subida livre de emergência controlada (SLEC – nadando até a superfície fazendo um som de ah-h-h-h).
7. Durante um mergulho, eu não consigo parar de tremer. O que eu devo fazer?
   - ❑ Continuar o mergulho, mas planejar usar mais proteção térmica no próximo mergulho.
   - ❑ Nadar mais rápido para se aquecer.
   - ❑ Sair da água imediatamente, secar-se e buscar se aquecer.
   - ❑ Sair da água quando planejado, mas cancelar o próximo mergulho.
8. A característica mais importante do meu sistema de lastro é:
   - ❑ quão apertado eu posso deixar o cinto para ajustar na minha cintura.
   - ❑ ter lastro suficiente para afundar rapidamente.
   - ❑ um engate que impede que os lastros tenham uma queda acidental.
   - ❑ uma liberação rápida que me permite deixar cair lastro suficiente para flutuar.
9. Se eu vier a me separar do meu dupla embaixo d'água, o que eu geralmente devo fazer?
   - ❑ Subir imediatamente, esperar por um minuto e então descer novamente.
   - ❑ Procurar por um minuto embaixo d'água e então subir para encontrar meu dupla.
   - ❑ Voltar imediatamente à superfície e sair da água.
   - ❑ Procurar pelas bolhas do meu dupla e seguir as bolhas para encontrá-lo.
10. Meu dupla e eu observamos uma correnteza fraca no local de mergulho. Geralmente, como devemos começar nosso mergulho?
    - ❑ Mergulhando na mesma direção da correnteza.
    - ❑ Mergulhando perpendicularmente (cruzando) à correnteza.
    - ❑ Mergulhando contra a correnteza.
    - ❑ Mergulhando em ângulo em relação à correnteza.
11. Meu dupla e eu não podemos voltar para o barco devido a uma correnteza. O que devemos fazer?
    - ❑ Estabelecer flutuabilidade positiva, sinalizar por ajuda, descansar e esperar o barco nos pegar.
    - ❑ Descer e tentar nadar contra a correnteza perto do fundo.
    - ❑ Estabelecer flutuabilidade positiva, sinalizar por ajuda e tentar nadar contra a correnteza.
    - ❑ Tentar nadar contra a correnteza ficando logo abaixo da superfície.
12. A maioria das lesões causadas por animais aquáticos acontece porque:
    - ❑ os animais estão tentando se proteger.
    - ❑ os animais são agressivos.
    - ❑ os animais não podem ver que você é um mergulhador.
    - ❑ os animais pensam que você é alimento.
13. Se um problema relacionado com o mergulho ocorre na superfície, eu devo:
    - ❑ imediatamente estabelecer flutuabilidade positiva e parar, pensar, então agir para lidar com o problema.
    - ❑ descer para resolver o problema.
    - ❑ tirar a minha máscara.
    - ❑ remover o meu cinto de lastro e entregá-lo ao meu dupla.

14. Meu dupla me dá o sinal de sem ar, eu devo:
    - ❑ oferecer para o meu dupla minha fonte alternativa de ar, em seguida, subir junto de forma controlada.
    - ❑ sinalizar para o meu dupla para fazer uma subida livre de emergência controlada (SLEC – nadar até a superfície fazendo o som de ah-h-h).
    - ❑ procurar outro mergulhador para compartilhar ar com o meu dupla.
    - ❑ sinalizar "subir" e fazer uma subida normal.
15. O risco de doença descompressiva (DD – bolhas de nitrogênio bloqueando o fluxo sanguíneo no corpo após um mergulho) aumenta, se um mergulhador:
    - ❑ mergulhar em baixas condições de visibilidade, sob forte correnteza e em águas agitadas.
    - ❑ estiver cansado, com frio, doente, com sede ou com excesso de peso.
    - ❑ mergulha com equipamento que não está funcionando corretamente.
    - ❑ faz somente um mergulho por dia.
16. Para reduzir o risco de doença descompressiva (DD):
    - ❑ recarregue o cilindro somente com ar enriquecido.
    - ❑ respire mais lentamente do que o normal.
    - ❑ faça uma parada de segurança aos 5 metros/15 pés ao final de cada mergulho.
    - ❑ suba para uma profundidade mais rasa se eu sentir tontura/vertigem.
17. O primeiro passo para usar seu computador de mergulho é
    - ❑ ajustar a hora e a data.
    - ❑ ler o manual de instruções do fabricante.
    - ❑ calibrar o computador para ar enriquecido nitrox.
    - ❑ ajustá-lo para água doce ou salgada.
18. Se eu fizer dois mergulhos em um único dia e planejar embarcar num voo comercial de volta para casa, qual é o tempo mínimo recomendado que eu devo esperar antes de embarcar no avião?
    - ❑ Você não preciso esperar.
    - ❑ 48 horas
    - ❑ 24 horas
    - ❑ 18 horas
19. Ao planejar um mergulho, eu uso o Modo de Planejamento de Mergulho (ou outro nome que o fabricante use) do meu computador para determinar
    - ❑ a profundidade máxima dos mergulhos anteriores.
    - ❑ os limites sem parada para cada profundidade (tipicamente em incrementos de 3 metros/10 pés).
    - ❑ se o meu computador é compatível com o computador do meu dupla.
    - ❑ os melhores ajustes para o meu computador de reserva.
20. Se eu exceder acidentalmente os limites sem parada do meu computador, eu devo:
    - ❑ voltar imediatamente à superfície, respirar oxigênio de emergência e relatar ao divemaster a minha condição.
    - ❑ subir imediatamente e fazer uma parada de segurança aos 5 metros/15 pés por três minutos.
    - ❑ seguir as instruções do computador para descompressão.
    - ❑ fazer uma parada de segurança pelo maior tempo possível antes de ficar sem ar.
21. A maioria dos mergulhadores começam a sentir os efeitos da narcose por gás à aproximadamente:
    - ❑ 10 metros/30 pés
    - ❑ 20 metros/60 pés
    - ❑ 30 metros/100 pés
    - ❑ 40 metros/130 pés

Use a Tabela RDP Table ou a eRDPML™

22. Após um mergulho à 12 metros/40 pés por 60 minutos, o grupo de pressão é:
    - ❑ N
    - ❑ P
    - ❑ R
    - ❑ T
23. Um grupo de Mergulhadores Advanced Open Water planeja fazer dois mergulhos. O primeiro mergulho é sobre um recife aos 22 metros/80 pés de profundidade por 20 minutos. O grupo então faz um intervalo de superfície de 1 hora. O segundo mergulho é sobre um naufrágio aos 18 metros/60 pés de profundidade, com um tempo de fundo planejado de 30 minutos. Qual será o grupo de pressão final após o segundo mergulho?
    - ❑ K
    - ❑ L
    - ❑ R
    - ❑ S
24. Após um mergulho à 18 metros/60 pés por 23 minutos, com um intervalo de superfície de 40 minutos, qual é o tempo máximo permitido para o segundo mergulho à 18 metros/60 pés?
    - ❑ 14 minutos
    - ❑ 15 minutos
    - ❑ 41 minutos
    - ❑ 38 minutos
25. Uma dupla de mergulhadores planeja fazer dois mergulhos. O primeiro mergulho é aos 18 metros/60 pés por 49 minutos e o segundo mergulho é aos 18 metros/60 pés por 24 minutos. Quanto tempo eles teriam que esperar na superfície (intervalo mínimo de superfície) para fazer estes dois mergulhos com segurança?
    - ❑ 26 minutos
    - ❑ 32 minutos
    - ❑ 54 minutos
    - ❑ 59 minutos

Declaração do eLearner: Quaisquer perguntas que eu respondi de modo incorreto me foram explicadas, tendo compreendido aquilo que errei.

Assinatura _____

Data _____

Revisão Rápida – GABARITO

Instruções: Escolha a melhor resposta entre as opções oferecidas.

Nota: Use tanto os números do sistemas métrico ou imperial quando calcular suas respostas. Responder somente para o sistema que você está usando. Se seu instrutor ensina o planejamento de mergulho utilizando computadores de mergulho responder as perguntas de 1 à 21, caso contrário complete todas as 25 perguntas.

1. Qual é a regra mais importante do mergulho autônomo?
   - ❑ Nunca mergulhar sozinho.
   - ❑ Sempre realizar uma checagem de segurança pré-mergulho.
   - ❑ Estabelecer flutuabilidade positiva e relaxar quando estiver na superfície.
   - ■ Respirar continuamente e nunca prender a respiração.

2. Para manter minhas orelhas sem dor ao descer, eu devo:
   - ■ equalizar cedo e com frequência.
   - ❑ descer o mais rápido possível.
   - ❑ soprar ar dentro da minha máscara através do meu nariz.
   - ❑ sempre descer na vertical (de cabeça).

3. Mergulhar quando eu estou resfriado ou com congestão alérgica podem me fazer:
   - ❑ perder a consciência sem aviso.
   - ❑ ficar facilmente cansado ou enjoado.
   - ■ ter significante dificuldade para equalizar a pressão nos meus espaços aéreos corporais.
   - ❑ consumir o ar rápido demais.

4. Se eu não conseguir equalizar minhas orelhas ao descer, eu devo:
   - ❑ continuar a mergulhar e lidar com a dor.
   - ■ encerrar o mergulho.
   - ❑ nadar logo abaixo da superfície por todo o mergulho.
   - ❑ continuar a subir ligeiramente e tentar equalizar até eu ficar com pouco ar.

5. Prender minha respiração durante o mergulho com equipamento autônomo pode:
   - ■ causar graves lesões pulmonares, com risco de morte.
   - ❑ tornar minha flutuabilidade positiva.
   - ❑ me ajudar a economizar ar.
   - ❑ me levar a toxicidade por oxigênio.

6. Se eu fizer esforço físico excessivo e tiver dificuldade de respirar embaixo d'água, eu devo:
   - ❑ inflar o meu CE e imediatamente voltar para a superfície.
   - ■ interromper toda a atividade e descansar, segurar em algo para apoiar, se possível.
   - ❑ nadar rapidamente até o meu dupla e sinalizar por ajuda.
   - ❑ fazer uma subida livre de emergência controlada (SLEC – nadando até a superfície fazendo um som de ah-h-h-h).

7. Durante um mergulho, eu não consigo parar de tremer. O que eu devo fazer?
   - ❑ Continuar o mergulho, mas planejar usar mais proteção térmica no próximo mergulho.
   - ❑ Nadar mais rápido para se aquecer.
   - ■ Sair da água imediatamente, secar-se e buscar se aquecer.
   - ❑ Sair da água quando planejado, mas cancelar o próximo mergulho.

8. A característica mais importante do meu sistema de lastro é:
   - ❑ quão apertado eu posso deixar o cinto para ajustar na minha cintura.
   - ❑ ter lastro suficiente para afundar rapidamente.
   - ❑ um engate que impede que os lastros tenham uma queda acidental.
   - ■ uma liberação rápida que me permite deixar cair lastro suficiente para flutuar.

9. Se eu vier a me separar do meu dupla embaixo d'água, o que eu geralmente devo fazer?
   - ❑ Subir imediatamente, esperar por um minuto e então descer novamente.
   - ■ Procurar por um minuto embaixo d'água e então subir para encontrar meu dupla.
   - ❑ Voltar imediatamente à superfície e sair da água.
   - ❑ Procurar pelas bolhas do meu dupla e seguir as bolhas para encontrá-lo.

10. Meu dupla e eu observamos uma correnteza fraca no local de mergulho. Geralmente, como devemos começar nosso mergulho?
    - ❑ Mergulhando na mesma direção da correnteza.
    - ❑ Mergulhando perpendicularmente (cruzando) à correnteza.
    - ■ Mergulhando contra a correnteza.
    - ❑ Mergulhando em ângulo em relação à correnteza.

11. Meu dupla e eu não podemos voltar para o barco devido a uma correnteza. O que devemos fazer?
    - ■ Estabelecer flutuabilidade positiva, sinalizar por ajuda, descansar e esperar o barco nos pegar.
    - ❑ Descer e tentar nadar contra a correnteza perto do fundo.
    - ❑ Estabelecer flutuabilidade positiva, sinalizar por ajuda e tentar nadar contra a correnteza.
    - ❑ Tentar nadar contra a correnteza ficando logo abaixo da superfície.

12. A maioria das lesões causadas por animais aquáticos acontece porque:
    - ■ os animais estão tentando se proteger.
    - ❑ os animais são agressivos.
    - ❑ os animais não podem ver que você é um mergulhador.
    - ❑ os animais pensam que você é alimento.

13. Se um problema relacionado com o mergulho ocorre na superfície, eu devo:
    - ■ imediatamente estabelecer flutuabilidade positiva e parar, pensar, então agir para lidar com o problema.
    - ❑ descer para resolver o problema.
    - ❑ tirar a minha máscara.
    - ❑ remover o meu cinto de lastro e entregá-lo ao meu dupla.

14. Meu dupla me dá o sinal de sem ar, eu devo:
    - ■ oferecer para o meu dupla minha fonte alternativa de ar, em seguida, subir junto de forma controlada.
    - ❑ sinalizar para o meu dupla para fazer uma subida livre de emergência controlada (SLEC – nadar até a superfície fazendo o som de ah-h-h).
    - ❑ procurar outro mergulhador para compartilhar ar com o meu dupla.
    - ❑ sinalizar "subir" e fazer uma subida normal.
15. O risco de doença descompressiva (DD – bolhas de nitrogênio bloqueando o fluxo sanguíneo no corpo após um mergulho) aumenta, se um mergulhador:
    - ❑ mergulhar em baixas condições de visibilidade, sob forte correnteza e em águas agitadas.
    - ■ estiver cansado, com frio, doente, com sede ou com excesso de peso.
    - ❑ mergulha com equipamento que não está funcionando corretamente.
    - ❑ faz somente um mergulho por dia.
16. Para reduzir o risco de doença descompressiva (DD):
    - ❑ recarregue o cilindro somente com ar enriquecido.
    - ❑ respire mais lentamente do que o normal.
    - ■ faça uma parada de segurança aos 5 metros/15 pés ao final de cada mergulho.
    - ❑ suba para uma profundidade mais rasa se eu sentir tontura/vertigem.
17. O primeiro passo para usar seu computador de mergulho é
    - ❑ ajustar a hora e a data.
    - ■ ler o manual de instruções do fabricante.
    - ❑ calibrar o computador para ar enriquecido nitrox.
    - ❑ ajustá-lo para água doce ou salgada.
18. Se eu fizer dois mergulhos em um único dia e planejar embarcar num voo comercial de volta para casa, qual é o tempo mínimo recomendado que eu devo esperar antes de embarcar no avião?
    - ❑ Você não preciso esperar.
    - ❑ 48 horas
    - ❑ 24 horas
    - ■ 18 horas
19. Ao planejar um mergulho, eu uso o Modo de Planejamento de Mergulho (ou outro nome que o fabricante use) do meu computador para determinar
    - ❑ a profundidade máxima dos mergulhos anteriores.
    - ■ os limites sem parada para cada profundidade (tipicamente em incrementos de 3 metros/10 pés).
    - ❑ se o meu computador é compatível com o computador do meu dupla.
    - ❑ os melhores ajustes para o meu computador de reserva.
20. Se eu exceder acidentalmente os limites sem parada do meu computador, eu devo:
    - ❑ voltar imediatamente à superfície, respirar oxigênio de emergência e relatar ao divemaster a minha condição.
    - ❑ subir imediatamente e fazer uma parada de segurança aos 5 metros/15 pés por três minutos.
    - ■ seguir as instruções do computador para descompressão.
    - ❑ fazer uma parada de segurança pelo maior tempo possível antes de ficar sem ar.
21. A maioria dos mergulhadores começam a sentir os efeitos da narcose por gás à aproximadamente:
    - ❑ 10 metros/30 pés
    - ❑ 20 metros/60 pés
    - ■ 30 metros/100 pés
    - ❑ 40 metros/130 pés

Use a Tabela RDP Table ou a eRDPML™

22. Após um mergulho à 12 metros/40 pés por 60 minutos, o grupo de pressão é:
    - ■ N
    - ❑ P
    - ❑ R
    - ❑ T
23. Um grupo de Mergulhadores Advanced Open Water planeja fazer dois mergulhos. O primeiro mergulho é sobre um recife aos 22 metros/80 pés de profundidade por 20 minutos. O grupo então faz um intervalo de superfície de 1 hora. O segundo mergulho é sobre um naufrágio aos 18 metros/60 pés de profundidade, com um tempo de fundo planejado de 30 minutos. Qual será o grupo de pressão final após o segundo mergulho?
    - ❑ K
    - ❑ L
    - ■ R
    - ❑ S
24. Após um mergulho à 18 metros/60 pés por 23 minutos, com um intervalo de superfície de 40 minutos, qual é o tempo máximo permitido para o segundo mergulho à 18 metros/60 pés?
    - ❑ 14 minutos
    - ❑ 15 minutos
    - ■ 41 minutos
    - ❑ 38 minutos
25. Uma dupla de mergulhadores planeja fazer dois mergulhos. O primeiro mergulho é aos 18 metros/60 pés por 49 minutos e o segundo mergulho é aos 18 metros/60 pés por 24 minutos. Quanto tempo eles teriam que esperar na superfície (intervalo mínimo de superfície) para fazer estes dois mergulhos com segurança?
    - ❑ 26 minutos
    - ■ 32 minutos
    - ❑ 54 minutos
    - ❑ 59 minutos

Declaração do eLearner: Quaisquer perguntas que eu respondi de modo incorreto me foram explicadas, tendo compreendido aquilo que errei.

Assinatura _____

Data _____