

ESAME TEORICO PER IL CONSEGUIMENTO DELLA CERTIFICAZIONE APNEA BASIC e 1° LIVELLO

Leggere bene la domanda ed ognuna delle risposte, selezionando quella più idonea. Annerire la lettera corrispondente sull'apposito foglio delle risposte. In caso di ripensamenti fare una croce sulla risposta precedente ed annerire la nuova. Sono ammesse massimo 12 risposte errate.

NON SCRIVERE O SEGNARE IN ALCUN MODO QUESTO MODULO, PER SCRIVERE LE RISPOSTE USARE L'APPOSITO FOGLIO

1 La maschera ideale per l'apneista è quella:

- A) con facciale di sagomatura tale da adattarsi al profilo del proprio viso.
- B) con volume interno ridotto.
- C) con vetro temperato e alloggiamento per il naso.
- D) tutto quanto sopra.

2 Lo snorkel ideale per l'apneista deve essere:

- A) molto lungo e stretto.
- B) con il terminale corrugato.
- C) costituito da un tubo liscio di plastica, rigido o flessibile, di circa 1 cm di diametro e 15/20 cm di altezza.
- D) costituito da un tubo liscio di plastica, rigido o flessibile, di circa 2 cm di diametro e 30/35 cm di altezza.

3 La muta deve essere:

- A) di spessore adeguato e della giusta misura.
- B) bifoderata per facilitare la vestizione e resistere agli sfregamenti contro le rocce.
- C) con la cerniera e il cappuccio.
- D) tutto quanto sopra.

4 Si usa la quantità di zavorra necessaria ad avere un assetto:

- A) leggermente positivo in superficie.
- B) neutro in superficie.
- C) negativo per facilitare la discesa.
- D) decisamente positivo.

5 La quantità di zavorra ideale va calcolata in base:

- A) alla costituzione fisica.
- B) allo spessore della muta.
- C) alla profondità alla quale si intende operare e alla salinità dell'acqua.
- D) tutte le precedenti.

6 La pinna dell'apneista deve essere:

- A) di lunghezza media.
- B) lunga, a scarpetta chiusa, meglio se con pale in fibra di carbonio.
- C) a scarpetta aperta con pala in carbonio.
- D) tutte le precedenti.

7 La cintura di zavorra ideale deve essere:

- A) in corda di nylon più resistente e duratura.
- B) elastica in gomma e con fibbia a sgancio rapido per le situazioni di emergenza.
- C) con fibbia a sgancio rapido per le situazioni di emergenza.
- D) Con tasche apposite dove poter inserire i piombi.

8 L'apneista deve:

- A) conoscere i propri limiti e non superarli mai.
- B) trovare il piacere di immergersi e sorpassare i propri limiti.
- C) sfidare se stesso e l'ambiente.
- D) sviluppare un sano spirito di competitività con il compagno d'immersione.

9 Per ottenere delle buone prestazioni in apnea bisogna curare:

- A) la preparazione fisica e lo stato mentale.
- B) l'acquaticità.
- C) la respirazione.
- D) tutte le precedenti.

10 Nell'apnea non si deve:

- A) immergersi se si è raffreddati.
- B) tenere il boccaglio in bocca durante le immersioni in apnea.
- C) immergersi da soli.
- D) tutte le precedenti.

11 La maschera si compensa:

- A) Soffiando delicatamente aria dal naso.
- B) Soffiando aria dalla bocca.
- C) Allontanandosela dal viso con la mano quando cominci ad avvertire fastidio.
- D) Premendola sul viso.

12 Dove si trovano i polmoni?

- A) Dentro la colonna vertebrale.
- B) Tra lo stomaco e l'intestino.
- C) Sotto il fegato.
- D) All'interno della gabbia toracica.

13 Il diaframma:

- A) E' un muscolo che permette la respirazione facendo ritirare e espandere i polmoni.
- B) E' un muscolo che se allenato permette apnee più lunghe.
- C) E' un muscolo che permette al cuore di battere.
- D) E' un organo che interessa la digestione.

14 Se dovessero cambiare le condizioni meteo marine o se insorgessero problemi che riducono la sicurezza dell'immersione devi:

- A) Accorciare la durata dell'immersione per diminuire il rischio.
- B) Immergerti ugualmente, l'attività sarà più emozionante.
- C) Immergerti il prima possibile onde evitare che la situazione peggiori ulteriormente.
- D) Rinunciare all'immersione.

15 Quando effettui la respirazione prima effettuare un tuffo in apnea:

- A) la fase di inspirazione ed espirazione deve essere molto rapida per immagazzinare più ossigeno possibile.
- B) la respirazione finale prima di immergerti deve consistere in 6/8 respiri profondi e completi.
- C) prima fai un po' di iperventilazione e poi cinque atti respiratori, lenti e profondi.
- D) La respirazione finale prima di immergerti deve consistere in 2/4 respiri profondi e completi.

16 Nella capovolta a squadra:

- A) le gambe sono unite e tese.
- B) si spinge il busto verso il basso alzando una sola gamba.
- C) si raccolgono le gambe contro il torace.
- D) non è richiesto l'utilizzo delle braccia per stabilizzare la discesa.

17 Il sistema di coppia prevede:

- A) che si adotti il metodo "giù insieme giù". Quando un compagno è in immersione l'altro deve rimanere costantemente al suo fianco fino alla riemersione.
- B) che ogni compagno faccia le sue apnee ma che periodicamente ci si tenga sotto controllo al fine di intervenire se ci fosse la necessità.
- C) che si adotti il metodo "uno su, uno giù". Quando un compagno è in immersione l'altro deve rimanere in superficie e non deve mai perderlo di vista, fino a che non è risalito e ha ripreso a respirare regolarmente.
- D) che si decida a che ora e dove rincontrarsi dopo l'immersione in apnea.

18 La manovra di compensazione di Marcante-Odaglia si effettua:

- A) serrando con le dita le narici e soffiando, permettendo così di convogliare l'aria attraverso le trombe di Eustachio.
- B) serrando le narici con le dita, arretrando e sollevando la lingua contro il palato molle.
- C) deglutendo con la bocca e il naso chiusi.
- D) muovendo la mandibola ed iperestendendo il capo.

19 Immergendosi in apnea bisogna utilizzare le manovre di compensazione forzata:

- A) per compensare orecchio medio e maschera.
- B) per compensare orecchio esterno e maschera.
- C) per compensare orecchio esterno, maschera, vie aeree, apparato gastrointestinale e seni paranasali.
- D) per compensare orecchio medio, maschera, vie aeree, apparato gastrointestinale e seni paranasali.

20. Il suono in acqua:

- A) Si propaga molto più lentamente, che in aria pertanto è difficile capirne la direzione di provenienza.
- B) Si propaga molto più velocemente, che in aria pertanto è difficile capirne la direzione di provenienza.
- C) Si propaga alla stessa velocità che in aria.
- D) Non si propaga.

21 Che cos'è la pressione?

- A) la forza esercitata da un peso sulla sua massa.
- B) una forza che deriva dal Sole.
- C) una forza tipica dei liquidi.
- D) la forza esercitata da un peso sulla sua superficie d'appoggio.

22 Diminuendo la pressione ambiente il volume di un gas contenuto in un palloncino sigillato risulterà:

- A) aumentato proporzionalmente alla pressione.
- B) diminuito proporzionalmente alla pressione.
- C) invariato.
- D) dipende da l tipo di gas.

23 Un corpo immerso in un liquido:

- A) riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume del liquido spostato.
- B) affonda
- C) più è voluminoso, più avrà un assetto positivo.
- D) tende a galleggiare sempre se è leggero

24 Un apneista che si immerge in mare rispetto ad uno che si immerge in lago:

- A) galleggerà di più
- B) galleggerà meno
- C) avrà un galleggiamento invariato
- D) avrà un galleggiamento compromesso per questo deve indossare meno peso.

25 Perché l'apneista durante la discesa passa da un assetto positivo ad uno negativo?

- A) perché all'aumentare della profondità aumenta la colonna di acqua che grava sul soggetto spingendolo maggiormente verso il basso.
- B) perché diminuisce il volume polmonare e lo spessore della muta all'aumentare della pressione idrostatica.
- C) perché aumenta la densità dell'acqua.
- D) perché diminuisce la densità dell'acqua.

26 L'aria che respiriamo ha una % di ossigeno pari a:

- A) 21 %
- B) 78%
- C) 0.03 %
- D) 1.07 %

27 In acqua gli oggetti risultano rispetto a quelli reali:

- A) del 33 % più grandi e del 33 % più vicini.
- B) del 25 % più grandi e del 33 % più vicini.
- C) del 33 % più grandi e del 25 % più vicini.
- D) come in aria.

28 A 15 metri di profondità la pressione ambiente è:

- A) 2.5 atmosfere.
- B) 1.5 atmosfere.
- C) 15 atmosfere.
- D) 1 atmosfera.

29 Un palloncino in superficie ha un volume di 2 litri, a che profondità deve essere portato per raggiungere il volume di 1 litro:

- A) 20 m
- B) 10 m
- C) 5 m
- D) 2 m

30 In quale range di profondità la variazione percentuale di pressione è maggiore?

- A) tra 0 m e -10 m
- B) tra -10 m e -20 m
- C) tra -20 m e -30 m
- D) tra -50 m e -60 m

31 All'aumentare della profondità in che sequenza i colori vengono assorbiti dall'acqua?

- A) rosso, arancio, giallo, verde, blu, grigio.
- B) blu, rosso, arancio, giallo, verde, grigio.
- A) giallo, rosso, arancio, verde, blu, grigio.
- B) blu, giallo rosso, arancio, verde, grigio.

32 Cosa stimola la respirazione?

- A) l'aumento della quantità di anidride carbonica.
- B) la diminuzione della quantità di anidride carbonica.
- C) l'aumento della profondità.
- D) sia A) che B).

33 In caso di ipotermia o principi di ipotermia:

- A) uscire dall'acqua e riscaldarsi al più presto in modo efficace.
- B) riscaldarsi con coperte e se possibile bere alcol per riscaldarsi più velocemente.
- C) spogliarsi e bere molta acqua stando all'asciutto.
- D) nessuna delle precedenti.

34 Quando bisogna fare la manovra di compensazione?

- A) ogni 2 metri circa.
- B) quando sentiamo il primo sintomo di dolore all'orecchio.
- C) ogni volta che se ne sente la necessità anticipando il dolore all'orecchio.
- D) in discesa e in risalita.

35. In caso di apneista incosciente sott'acqua è necessario:

- A) lasciarlo lì ed avvertire i soccorsi.
- B) sganciargli la cintura di zavorra e lasciarlo andare verso la superficie.
- C) sganciargli la cintura di zavorra, afferrarlo saldamente e portarlo il prima possibile in superficie dove potrai ottenere anche la necessaria assistenza medica.
- D) chiedere aiuto a dei sub con le bombole per portarlo in superficie.

36 L'effetto più significativo dell'iperventilazione è:

- A) un aumento significativo dei tempi di apnea.
- B) un senso di rilassamento generale.
- C) un aumento del tasso di anidride carbonica nel sangue che ritarda pericolosamente lo stimolo a respirare.

D) una diminuzione del tasso di anidride carbonica nel sangue che ritarda pericolosamente lo stimolo a respirare.

37 La boa con bandiera segna sub:

- A) non è obbligatoria, ma fortemente consigliata, per la sicurezza, durante le uscite in acque libere.
- B) obbliga le imbarcazioni a rimanere ad una distanza di almeno 50 metri.
- C) é obbligatoria per la sicurezza, durante le uscite in acque libere.
- D) serve per farsi vedere dal compagno d'immersione.

38 Il diving reflex è:

- A) un riflesso che stimola l'acquaticità dell'apneista in immersione
- B) l'emocompensazione
- C) un fenomeno che provoca bradicardia e rilassamento non appena ci si immerge.
- D) tutti le precedenti.

39 Il blood-shift genera:

- A) un minor afflusso di sangue al torace al fine di compensare l'aumento di pressione.
- B) aumento dei battiti cardiaci.
- C) un maggior afflusso di sangue all'interno dei polmoni proveniente dagli organi vitali, il sangue essendo incompressibile permette al torace di compensare la pressione senza schiacciarsi.
- D) un maggior afflusso di sangue all'interno dei polmoni proveniente dagli arti, il sangue essendo incompressibile permette al torace di compensare la pressione senza schiacciarsi.

40 La sovradistensione polmonare:

- A) è un fenomeno che riguarda esclusivamente le immersioni con autorespiratore.
- B) può recare danno all'orecchio.
- C) porta alla formazione di pericolose bolle di azoto nel sangue.
- D) può verificarsi anche in un apneista in emersione, che abbia respirato sott'acqua da un erogatore di un subacqueo e che risalga trattenendo il respiro.

41 Come può avvenire la rottura del timpano?

- A) se si scende oltre i 20 metri.
- B) se ci si immerge e non si compensano le orecchie.
- C) se ci si immerge e non si compensa la tromba di eustacchio.
- D) se ci si immerge in acqua fredda.

42 Nella specialità dell'assetto costante l'atleta:

- A) può utilizzare in discesa un massimo di 30 Kg.
- B) può utilizzare in risalita il cavo guida tirandosi con le braccia.
- C) scende e sale con la stessa zavorra utilizzando solo la forza delle gambe.
- D) scende con qualsiasi zavorra e abbandonata sul fondo risale con il solo ausilio delle gambe.

43 La sincope:

- A) è dovuta alla carenza di ossigeno nel sangue e capita esclusivamente se l'apneista iperventila con aria inquinata.

- B) è dovuta all'eccesso di anidride carbonica.
C) è dovuta alla carenza di anidride carbonica.
D) è la perdita di coscienza che può colpire l'apneista che abbia superato i propri limiti.

44 Prima di immergersi in acque libere bisogna prestare attenzione:

- A) all'attrezzatura, allo stato fisico e alle previsioni meteo marine.
B) alla morfologia del fondale.
C) alla profondità operativa e alla durata dell'immersione.
D) tutte le precedenti.

45 Il metodo di entrata in acqua dal gommone è:

- A) il passo del gigante.
B) l'entrata di schiena.
C) l'entrata di fianco.
D) sia B) che C) sono corrette.

46 La tromba di Eustachio:

- A) è un condotto che mette in comunicazione l'orecchio medio con la bocca (retro faringe).
B) è un condotto mette in comunicazione l'orecchio interno con il retrofaringe.
C) è un condotto che mette in comunicazione l'orecchio esterno con la membrana timpanica.
D) è un sistema di richiamo specifico per determinati tipi di pesci usato per lo più dai pescatori in apnea.

47 L'attrezzatura subacquea

- A) deve essere lavata dal sale con acqua dolce prima di essere riposta onde evitarne un rapido deterioramento.
B) è studiata appositamente per l'utilizzo in acque salate e non necessita di particolari cure.
C) deve essere lavata ed ingrassata prima di essere riposta.
D) deve essere lavata dal sale con acqua dolce prima di essere riposta onde evitarne il restringimento.

48. Dove avvengono gli scambi respiratori?

- A) nella laringe.
B) negli alveoli polmonari.
C) nella trachea.
D) in bocca

49 Bisogna sospendere l'apnea:

- A) nel caso di crampi.
B) se si ha freddo.
C) se non si riesce a compensare bene.
D) tutte le precedenti.

50 qual è uno degli incidenti più pericolosi che può accadere ad un apneista?

- A) la samba.
B) la sincope.
C) la rottura del timpano.
D) l'affanno.