

# PSDC STRESS & RESCUE TEST

날짜:                   년    월    일

1. 다이빙사고율이 가장 높은 연령대는?

- ㄱ. 10대
- \*\*\*ㄴ. 2-30대
- ㄷ. 4-50대
- ㄹ. 60대 이상

흡 > 구토 > 패닉

\*\*\*ㄹ. 스트레스 > 과도한행동 > 심박수증가,  
과호흡 > 불안감 증대 > 호흡이 어려움 > 저  
산소증 > 패닉

1. 다이빙사고의 원인이 아닌 것은?

- ㄱ. 독립다이빙
- ㄴ. 스트레스
- \*\*\*ㄷ. 버디다이빙
- ㄹ. 위험한도전

2. 스트레스가 많은 성격이 아닌 것은?

- ㄱ. 완벽주의자
- ㄴ. 의존성이 강한 사람
- ㄷ. 걱정이 많은 사람
- \*\*\*ㄹ. 낙천주의자

1. 다음중 다이빙사고가 가장 많이 발생하는 곳은?

- ㄱ. 다이빙을 위해 운전하여 이동 중
- \*\*\*ㄴ. 무리한 도전으로 스트레스를 많이 가지고 진행중인 물 속 환경
- ㄷ. 비행기 이동을 위해 대기중인 공항 대합실
- ㄹ. 다이빙을 끝내고 술을 마시는 술집

3. 건강한 정신상태를 방해하는 것이 아닌 것은?

- ㄱ. 마약
- ㄴ. 음주
- \*\*\*ㄷ. 명상
- ㄹ. 경쟁심

2. 안전의 우선순위가 아닌 것은?

- ㄱ. 본인의 안전
- ㄴ. 선장의 안전
- ㄷ. 다이빙팀원의 안전
- \*\*\*ㄹ. 운전기사의 안전

3. 편안한 다이빙을 방해하는 요인이 아닌 것은?

- ㄱ. 감기몸살
- ㄴ. 장거리여행
- ㄷ. 다이빙전날 과도한음주
- \*\*\*ㄹ. 주기적인 운동

2. 패닉의 발생과정으로 맞는 것은?

- ㄱ. 스트레스 > 상승 > 패닉
- ㄴ. 스트레스 > 과호흡 > 불안감 증대 > 패닉 > 사망
- ㄷ. 스트레스 > 수면장애 > 소화불량 > 과호

3. 다이버에게 적절한 정신과 육체는?

- ㄱ. 과도한 다이어트로 날씬한 몸매
- ㄴ. 과로에 따른 심각한 스트레스상태의 정신
- ㄷ. 피로가 누적된 몸상태
- \*\*\*ㄹ. 건강한 정신과 신체

교육생 ( 생년월일 :                   년    월    일 / 성명 :                   / 서명 :                   )

시험감독 확인	감독자 성명 :	서명 :
---------	----------	------

# PSDC STRESS & RESCUE TEST

날짜:                   년    월    일

4. 다이빙 스트레스 요인이 아닌 것은?

- ㄱ. 고장난장비
- \*\*\*ㄴ. 완벽한준비
- ㄷ. 추위
- ㄹ. 마음에 들지 않는 버디

5. 익수자를 구조하기 위한 장비가 아닌 것은?

- \*\*\*ㄱ. 웨이트
- ㄴ. BC
- ㄷ. 구명환
- ㄹ. 구명로프

4. 다이빙 과정중 패닉을 예방 조치하는 순서는?

- ㄱ. 멈춘다 > 눈을 감는다 > 생각한다 > 행동한다
- ㄴ. 우선생동한다 > 호흡한다 > 생각한다 > 기다린다
- \*\*\*ㄷ. 멈춘다 > 호흡한다 > 생각한다 > 행동한다
- ㄹ. 멈춘다 > 사냥대상을 찾는다 > 작살을 준비한다 > 상승한다

5. 익수자를 구조를 위한 도움을 주어야 하는 이유가 아닌 것은?

- \*\*\*ㄱ. 도움을 주는 과정에서 잘못되면 형사적 책임을 지기위해
- ㄴ. 구조를 할 수 있는 사람이 안전한 상태에서 도움을 주는 것은 의무이기 때문에
- ㄷ. 같이 다이빙을 하는 사람 또는 아는 사람 일 수 있기 때문에
- ㄹ. 생명의 소중하기 때문에

4. 바다 다이빙에서 삼가해야 하는 행동은?

- ㄱ. 가장 편안한 입수방법을 이용한 입수
- ㄴ. 중성부력유지
- ㄷ. 지속적인 스트레스가 있는 경우 다이빙을 중단결정
- \*\*\*ㄹ. 멋있게 보이기 위한 과장된 행동

6. 레스큐 연습을 하기 좋은 장소는?

- \*\*\*ㄱ. 구조장비가 준비된 수영장
- ㄴ. 바닷가 방파제
- ㄷ. 보트를 타고나간 바다 한가운데
- ㄹ. 저수지

5. 익수자가 발견되었을 때 가장 먼저 해야 하는 행동은?

- ㄱ. 구조를 위하여 즉시 다이빙 입수한다.
- \*\*\*ㄴ. 주변에 도움을 요청한다.
- ㄷ. 구조보트를 부른다.
- ㄹ. 구조를 위해 준비운동을 한다.

6. 평소 갖추고 있어야 하는 수영능력은?

- ㄱ. 1km 수영능력
- ㄴ. 20m 수영능력
- \*\*\*ㄷ. 50m 이상의 수영능력
- ㄹ. 5m 잠영능력

6. 평소 갖추고 있어야 하는 부력장비 없이 물 위에 떠있는 능력은?

- \*\*\*ㄱ. 2분 이상

교육생 ( 생년월일 :                   년    월    일 / 성명 :                   / 서명 :                   )

시험감독 확인	감독자 성명 :	서명 :
---------	----------	------

# PSDC STRESS & RESCUE TEST

날짜:                   년       월       일

- ㄴ. 30분 이상
- ㄷ. 30초 이상
- ㄹ. 1시간

- ㄴ. 본인의 안전을 위해
- \*\*\*ㄷ. 친구에게 자랑하기 위해
- ㄹ. 상급다이버의 필수 항목이기 때문에

7. 수중에서 도움이 필요한 다이버를 발견했을 때 가장먼저 해야 하는 행동은?

\*\*\*ㄱ. 딸랑이를 흔들며 주변에 알리고 다가간다.

- ㄴ. 뒤로접근을 해서 공기통을 잠근다.
- ㄷ. BC에 공기를 주입해서 급상승을 한다.
- ㄹ. 본인의 호흡기를 준다.

8. 레스큐 다이버의 역할이 아닌 것은?

- ㄱ. CPR 같은 응급처치
- ㄴ. 119 연락
- ㄷ. 위험요소 제거
- \*\*\*ㄹ. 간단한 긴급수술

7. 다이빙을 끝내고 상승한 수면에서 해야 하는 행동은?

- ㄱ. 마스크를 벗고 편안히 있다.
- ㄴ. 버디와 방금 경험한 다이빙을 이야기한다.
- \*\*\*ㄷ. 버디와 같이 SMB를 잡고 보트를 바라보며 출수대기를 한다.
- ㄹ. 휘슬 등을 불며 보트를 큰소리로 부른다.

8. CPR을 지속하면 인명구조를 할 수 있는 한계시간은?

- ㄱ. 1분
- ㄴ. 5분
- \*\*\*ㄷ. 1시간
- ㄹ. 12시간

7. 보트에서 휴식중 익수자를 발견했을 때 조치가 아닌 것은?

- ㄱ. 주변에 익수자를 알린다.
- ㄴ. 구명환 또는 BC를 로프에 매달아 던져준다.
- ㄷ. 선장에게 알려 익수자 근처로 이동한다.
- \*\*\*ㄹ. 물 속으로 완전히 빠질 때 까지 기다린다.

9. CPR 에서 가슴압박 위치는?

- \*\*\*ㄱ. 젖꼭지 연결선 중간에서 약간 아래
- ㄴ. 목
- ㄷ. 배
- ㄹ. 등

8. 레스큐 다이버 라이선스를 취득하는 이유가 아닌 것은?

- ㄱ. 주변사람에게 도움을 주기 위해

9. CPR에서 가슴압박 속도는?

- ㄱ. 분당 30회
- ㄴ. 초당 1회
- ㄷ. 분당 60회
- \*\*\*ㄹ. 초당 2회

9. CPR에서 가슴압박 깊이는?

- \*\*\*ㄱ. 5-6cm

교육생 ( 생년월일 :                   년       월       일 / 성명 :                   / 서명 :                   )

시험감독 확인	감독자 성명 :	서명 :
---------	----------	------

# PSDC STRESS & RESCUE TEST

날짜:                   년           월           일

- ㄴ. 10cm
- ㄷ. 3cm
- ㄹ. 1cm

10. 인공호흡과 가슴압박의 횟수는?

- ㄱ. 10 회 가슴압박 1회 인공호흡
- \*\*\*ㄴ. 30회 가슴압박 2회 인공호흡
- ㄷ. 60회 가슴압박 3회 인공호흡
- ㄹ. 90회 가슴압박 4회 인공호흡

10. 인공호흡을 하기전 확인할 사항이 아닌 것은?

- ㄱ. 머리를 뒤로 젖혀 턱뼈선이 지면과 수직이 되도록 기도확보
- ㄴ. 입안에 이물질 제거
- ㄷ. 폐에 바람을 불어 넣어 가슴이 부풀어 오르는지 확인
- \*\*\*ㄹ. 입냄새 및 충치갯수 확인

10. 인공호흡은 누가 할 수 있는가?

- \*\*\*ㄱ. 도움을 줄 수 있는 사람은 누구든지
- ㄴ. 레스큐자격증을 가지고 있는 사람
- ㄷ. 폐질환이 있는 환자
- ㄹ. 구조대상자의 가족

교육생 ( 생년월일 :                   년           월           일 / 성명 :                   / 서명 :                   )

시험감독 확인	감독자 성명 :	서명 :
---------	----------	------