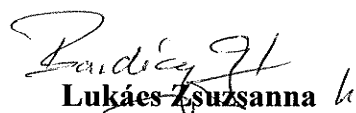


# ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



**Dr. Csire Péter**  
**Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály**  
**főosztályvezető**



**Lukács Zsuzsanna**  
**Sport és Stratégiai Főosztály**  
**főosztályvezető**



**Szóbeli vizsgakérdések**  
**az OKJ 52 813 01 0001 54 01 számú**  
**Rekreációs mozgásprogram-vezető (aqua tréner szakirány)**  
**szakképesítés-ráépülés szakmai vizsgájához**

**14. vizsgarész**

**0432-06/2 Az aqua tréner szakirány speciális tevékenységi köre**

**2009.**

1. A biztosító társaságnál csak úgy tud biztosítást kötni az aqua foglalkozásokra, ha előre ismerteti azon vízfelület általános és speciális fizikai tulajdonságait, ahol a foglalkozásokat tartani kívánja. Milyen információkat kell megadnia? Térjen ki külön a medencék tulajdonságaira is!
2. Vízparti rendezvényt szervez nyáron a Balatonnál. Tájékoztassa az Önnél dolgozó segítőköt a lehetséges veszélyekről! Ismertesse a vízi balesetek előfordulásának kockázatát növelő tényezőket! Térjen ki arra is, hogy a különböző vizeknél (medence, nyílt vizek) milyen baleseti források a leggyakoribbak!
3. Nyári tábort szervez a Balaton partján. Ismertesse a résztvevőkkel a fürdőzés és a vízi foglalkozások szabályait!
4. Egy aquaparkban milyen baleset-megelőzési feladatai vannak az aqua trénernek a foglalkozások előtt, alatt és után?
5. Önnél idős, derékfájós, túlsúlyos hölgy jelentkezik be aquafitness órára. Tájékoztassa óra előtt, hogy mire figyeljen a gyakorlatok végzése során! Ismertesse a vízi foglalkozások során számára ellenjavallt mozdulatokat, gyakorlatokat! Mutasson be egyéb baleseti lehetőségeket, veszélyeztető tényezőket is!
6. Vízi foglalkozások tartásában járatos szakemberként felkérlik, hogy ismertesse a legjellemzőbb baleseteket, sérüléseket, amelyek vízi foglalkozások során előfordulhatnak! Ismertesse azokat a betegségeket, amelyek vízi közegben veszélyt jelentenek, vagy rosszabbra fordulhatnak!
7. Családi egészségnapot szerveznek, és Önt kérik fel, hogy beszéljen a vizek, a levegő és az ember esetében a hőmérséklet jelentőségéről, azok változásáról! Ismertesse a maghő, valamint a köpenyhő fogalmát, mutassa be ezek mérési lehetőségeit is! Ismertesse a melegártalmak és a kihűlés jellemzőit!
8. Nyári táborozó gyerekeknek elsősegélynyújtó foglalkozást tart. Ismertesse és jellemezze a mechanikai sérüléseket!
9. Ismertesse a vízi mentési formákat és azok definícióját!
10. Egy nyári vízparti rendezvény során valaki rosszul lesz a vízben, így Öntől kérnek segítséget. Hogyan szervezné meg a bajba jutott ellátását? Ismertesse a teendőket a mentés hét paragrafusa alapján!
11. Bajba jutott embert lát egy Ön számára ismeretlen jellegű vízben. Hogyan közelítené meg? Sorolja fel a hatékony kommunikáció eszközeit!
12. Sikeresen megmentett egy bajba jutott embert. Ismertesse a bajba jutott személy cselekvőképességének, mentális állapotának jellemzőit!

13. Vízi túra során Ön és társa bajba kerülnek. Ismertesse az önmentés folyamatát, a görcsoldási technikákat, valamint az eszközös társmentést! Mikor milyen eszközöket alkalmazna?
14. Vízből mentés közben a bajba jutott személy pánikba esik és Önbe kapaszkodik. Ismertesse a szabaduló fogásokat, valamint a veszélybe jutott szállítását, annak technikáit aktív sérült esetében!
15. Bajba jutott embert lát a vízben. Ismertesse a veszélybe jutott úszva mentésének jellemzőit, a vontatásokat, partra vivő, emelő technikákat passzív sérült esetében, a mentésnél alkalmazott úszásnemeket!
16. Segítséget kérnek Öntől vízparton mozdulatlanul fekvő emberhez. Milyen jeleket figyel, hogy megállapítsa a fulladás fajtáját? Sorolja fel a klinikai és a biológiai halál jellemzőit!
17. Ön egy strandon dolgozik. Szezonnyitás előtt megkéri a főnöke, hogy tartson egy kiselőadást, hogy kollégái számára felelevenítse az újraélesztés ABC-jét. Miket mondana el nekik? Az újraélesztés időbeli és egyéb korlátai, milyen szövődmények léphetnek fel?
18. A csúszdaparkban ahol dolgozik, a vendégek segítséget kérnek, mert valaki rosszul lett. Ön úgy látja, hogy a légutak biztosítása céljából stabil oldalfektetésben kell elhelyezni a bajba jutottat. Hogyan hajtaná ezt végre? Mikor nem alkalmazható a stabil oldalfekvés?
19. Rendellenes helyzetben fekvő, mozdulatlan emberhez hívják segítségül. Mit tenne? Ismertesse az újraélesztés algoritmusát!
20. Ismertesse, hogy a víz fizikai tulajdonságait, a fizikai törvényszerűségeket és a víz a testre gyakorolt élettani, fiziológiai hatásait hogyan használja fel a gyakorlattervezés, edzéstervezés folyamán! Térjen ki a vízi foglalkozások prevenció és korrekció szerepére is!