

## Scuba Safety & First Aid – Module 1 – Versie 1

1. De Scuba Safety & First Aid cursus is een voorbereiding om de verantwoordelijkheid tegenover andere duikers beter te vervullen.

- a) Goed
- b) Fout

2. Vroege herkenning van kleine problemen en daarop reageren op een passende manier vormen een grote bijdrage in het voorkomen van noodgevallen.

- a) Goed
- b) Fout

3. Welke van de volgende zijn lichamelijke stressfactoren (kruis alle juiste antwoorden aan)?

- a) Zware inspanning
- b) Honger
- c) Angst voor het donker
- d) Ziekte
- e) Pijn
- f) Twijfel over de eigen vaardigheden

4. Acties om met stress om te gaan kunnen bestaan uit een betere manier om met een stressfactor om te gaan, maar ook uit het uit de weg gaan van de stressfactor.

- a) Goed
- b) Fout

5. Om een duiker in paniek te helpen hoef je niets anders te doen dan duidelijke opdrachten te geven wat de duiker moet doen.

- a) Goed
- b) Fout

6. Onder water zijn cognitieve symptomen, zoals reacties op handsignalen of vertragingen in het aanpassen van het drijfvermogen vaak een nuttige indicator van het niveau van stress dat een andere duiker heeft.

- a) Goed
- b) Fout

7. Welke van de volgende zijn strategieën om een stressfactor uit de weg te gaan (kruis alle juiste antwoorden aan)?

- a) Beslissen om niet te duiken
- b) Informatie verzamelen over wat verwacht kan worden om zo angst voor het onbekende te verminderen
- c) Afspreken om de duik niet tegen de stroming te beginnen
- d) Beslissen om de duik op geringere diepte te maken

8. Ontoereikende duikvaardigheden kunnen spanningen veroorzaken die op hun beurt via een aaneenschakeling van gebeurtenissen paniek met zich mee kunnen brengen.

- a) Goed
- b) Fout

9. Een hydrostatische test voor duikflessen is vereist (door regeringsinstanties die niets met de duikindustrie van doen hebben) en bestaat uit een test waarin de duikfles gevuld is met water en op dezelfde druk gebracht wordt als de druk waarop de fles normaal gevuld wordt.

- a) Goed
- b) Fout

10. Om je ervan te verzekeren dat een automaat tijdens een duik niet zal bevriezen moet je er in ondiep water voorzichtig uit ademen alvorens naar grotere diepte af te dalen.

- a) Goed
- b) Fout