

Scuba Safety & First Aid – Module 1 – Versie 2

1. Training in eerste-hulp en redding:

- a) Is zo goed dat het nooit nodig is dit te herhalen of te verdiepen.
- b) Is uiterlijk ieder jaar aan een herhalingscursus onderhevig.
- c) Is uiterlijk iedere twee jaar aan een herhalingscursus onderhevig.
- d) Is uiterlijk iedere vijf jaar aan een herhalingscursus onderhevig.

2. Welke van de onderstaande zijn categorieën van problemen waar een duiker aandacht aan moet besteden om noodgevallen te voorkomen?

- a) Aan uitrusting gerelateerde problemen
- b) Stress bij duikers
- c) Een (te) laag niveau van vaardigheden
- d) Alle bovenstaande antwoorden zijn juist

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

- a) Verwonding
- b) Angst voor diepte
- c) Angst voor het donker
- d) Ongemak door te strakke uitrusting
- e) Kou
- f) Twijfel aan je eigen vaardigheden

4. Stress is ongeacht het niveau gevaarlijk voor duikers. Voor de duikveiligheid is het extreem belangrijk dat zelfs een gering niveau van stress vermeden wordt.

- a) Goed
- b) Fout

5. Hoe kan een duiker vertrouwen in de eigen vaardigheden beduidend opbouwen?

- a) Door te oefenen
- b) Door boeken over duiken te lezen
- c) Door naar duikfilms te kijken
- d) Alle bovenstaande antwoorden zijn juist

6. Strategieën voor het voorkomen van een te hoog niveau van stress zijn er altijd op gericht met de stressfactor om te gaan en nooit om die factor uit de weg te gaan.

- a) Goed
- b) Fout

7. Wanneer je onder water geconfronteerd wordt met een duiker met een hoog stressniveau, dan is het een goede eerste stap om naar geringere diepte op te stijgen.

- a) Goed
- b) Fout

8. Duikopleidingen voorzien in alle informatie die nodig is om in alle omstandigheden noodgevallen te voorkomen. Wanneer je passief leert wat in een cursus is opgenomen, dan mag je er vanuit gaan dat je alle kennis en vaardigheden leert die nodig zijn om noodgevallen te voorkomen.

- a) Goed
- b) Fout

9. Aan uitrusting gerelateerde problemen kunnen in één of meer categorieën ondergebracht worden. Welke van de volgende is zo'n categorie (kruis alle juiste antwoorden aan):

- a) Technische problemen met de werking van de uitrusting.
- b) Goed werkende uitrustingsdelen die gecombineerd worden met andere uitrusting waarmee het niet compatibel is.
- c) Uitrusting die niet geschikt is voor de duikomstandigheden of de geplande activiteit
- d) Uitrusting die niet geschikt is voor de duiker
- e) Verkeerd gebruik van (of niet vertrouwd zijn met) de uitrusting

10. Een verkeerd gebruik van uitrusting kan problemen veroorzaken.

- a) Goed
- b) Fout