

Naam: _____ Datum: _____

Snelle herhaling

Voordat je aan een Adventure Dive deel neemt dien je er voor te zorgen dat je de elementaire kennis van het duiken fris in het geheugen hebt. Deze snelle herhaling neemt de kennis door welke je in de Open Water Diver cursus hebt opgedaan. Wanneer het nog niet zo lang geleden is dat je de Open Water Dive cursus hebt afgerond, dan is dit een snelle manier om de kennis op te frissen. Wanneer het langere tijd geleden is zal deze snelle herhaling niet alleen je kennis opfrissen, maar zul je hierdoor ook op de hoogte gebracht worden van recente veranderingen en zul je attent gemaakt worden op onderwerpen welke je nogmaals met je instructeur dient door te nemen.

1. Je dient je oren en andere luchthoudende holtes tijdens de afdaling:
 - a. alleen te klaren wanneer je een onaangenaam gevoel bemerkt.
 - b. ongeveer iedere meter te klaren en in ieder geval *voordat* je een onaangenaam gevoel bemerkt.
2. Wanneer je tijdens de afdaling een onaangenaam gevoel in de oren bemerkt, dien je een beetje op te stijgen totdat het onaangename gevoel verdwenen is en daar opnieuw te proberen te klaren. Wanneer dit gelukt is kun je dan langzaam de afdaling voortzetten. Zet nooit een afdaling voort wanneer je niet kunt klaren.
 Goed Fout
3. De belangrijkste regel voor het duiken met duikflessen is: adem doorlopend en houd nooit de adem in.
 Goed Fout
4. Wanneer je tijdens een opstijging een onaangenaam gevoel bemerkt dat ontstaan is door uitzettende lucht in een luchthoudende holte:
 - a. dien je de opstijging te stoppen om de ingesloten lucht tijd te geven om te ontsnappen.
 - b. dien je de opstijging voort te zetten; bij een groter drukverschil heeft de lucht voldoende kracht om een weg naar buiten te forceren.
5. Wanneer je onder water ongecontroleerd begint te rillen, dien je meer te bewegen om op te warmen.
 Goed Fout
6. Wanneer je onder water buiten adem raakt:
 - a. dien je te stoppen, te ademen en te rusten.
 - b. dien je snel naar de oppervlakte te zwemmen om hulp in te roepen.
7. De planning van een duik bestaat onder andere uit (kruis alle juiste antwoorden aan):
 - a. het afspreken wat in een noodgeval gedaan wordt.
 - b. het vastleggen van de limieten voor tijd en diepte.
 - c. het doornemen van de communicatieprocedures.
8. Wanneer jij en je buddy elkaar uit het oog verliezen, is het *over het algemeen* het beste om:
 - a. niet langer dan één minuut te zoeken en dan op te stijgen om elkaar aan de oppervlakte terug te vinden.
 - b. niet langer dan 15 minuten te zoeken en dan op te stijgen om elkaar aan de oppervlakte terug te vinden.

9. Wanneer je tijdens een bootduik aan de oppervlakte door de stroming mee gesleurd wordt en buiten adem raakt, dien je hulp in te roepen en voor een positief drijfvermogen te zorgen om dan te rusten en op adem te komen terwijl je wacht totdat je opgepikt wordt.
- Goed Fout
10. Welke van de volgende kan de kans dat je per ongeluk een verwonding door een dier onder water oploopt beperken? (kruis alle juiste antwoorden aan)
- a. nooit dieren plagen of expres verstoren.
 b. nooit ergens onder kijken.
 c. langzaam en voorzichtig bewegen en uitkijken waar je je handen, voeten en knieën plaatst.
 d. wanneer je niet weet wat het is, raak het dan niet aan.
11. Wanneer je per ongeluk verstrikt bent geraakt, dien je:
- a. het trimvest op te blazen, zodat je vrij getrokken wordt.
 b. te voorkomen om te draaien en je vrij te vechten en langzaam jezelf te bevrijden.
12. Je kunt problemen onder water uit de weg gaan door binnen de grenzen van je opleiding en ervaring te duiken.
- Goed Fout
13. Wanneer je op een diepte van 10 meter zonder lucht zou komen te zitten en je buddy niet onmiddellijk beschikbaar zou zijn, is je beste optie om:
- a. een opstijging met een positief drijfvermogen te maken.
 b. een gecontroleerde zwemmende noodopstijging te maken.
14. Tenzij de plaatselijke wetgeving een andere regeling voorschrijft, dien je binnen _____ meter van de duikvlag te blijven en dienen boten en waterskiërs tenminste _____ meter van de vlag verwijderd te blijven.
- a. 15 / 30-60 b. 8 / 15-30
15. Je kunt problemen met verontreinigde lucht voorkomen door je flessen uitsluitend te laten vullen bij een vulstation met een goede reputatie.
- Goed Fout
16. Wanneer je de invloed van stikstofnarcose bemerkt, dien je:
- a. op te stijgen naar een geringere diepte.
 b. langzaam je afdaling voort te zetten, totdat de symptomen verdwijnen.
17. Om stikstofnarcose te voorkomen dien je:
- a. van diepe duiken af te zien.
 b. langzaam af te dalen.
18. Wanneer je de vastgelegde grenzen voor tijd en/of diepte overschrijdt, kunnen (kan) tijdens de opstijging _____ ontstaan, wat decompressieziekte veroorzaakt.
- a. belletjes in de weefsels
 b. een verhoogde bloedcirculatie in de huid
19. Tekens en symptomen van decompressieziekte bestaan onder andere uit (kruis alle juiste antwoorden aan):
- a. gevoelloosheid en prikkelen.
 b. euforie.
 c. pijn, vaak in de ledematen en gewrichten.

20. Een duiker die er van verdacht wordt decompressieziekte te hebben dient:
- a. zes uur te wachten alvorens weer te duiken.
 - b. van verdere duiken af te zien, zuurstof te ademen en voor medische hulp te zorgen.
21. De eerste-hulp voor decompressieziekte en overdrukverwondingen aan de longen, bestaat onder andere uit het voorkomen en behandelen van shock, het geven van zuurstof en wanneer dit nodig is te reanimeren.
- Goed
 - Fout
22. Duiktabellen en duikcomputers:
- a. maken gebruik van mathematische modellen om theoretische tijd- en dieptelimieten te bepalen.
 - b. meten de exacte hoeveelheid stikstof welke door het lichaam opgenomen is.
23. Je dient de maximum limieten van je tabel of computer te vermijden, omdat:
- a. anders de kans bestaat dat je zonder lucht komt te zitten.
 - b. mensen verschillen in hun gevoeligheid voor decompressieziekte.
24. Duiken binnen de nultijd betekent dat je:
- a. nooit zonder lucht komt te zitten.
 - b. de planning voor je duiken met behulp van je tabel of computer zo maakt, dat je op ieder moment van de duik onmiddellijk naar de oppervlakte terug kunt keren wanneer dit nodig is.
25. Wanneer je een herhalingsduik maakt is het noodzakelijk dat je rekening houdt met de stikstof welke je nog van een voorgaande duik in je lichaam hebt.
- Goed
 - Fout
26. De „formele“ definitie van duiktijd is:
- a. vanaf het begin van de afdaling tot het begin van de directe opstijging naar de oppervlakte of de veiligheidsstop.
 - b. vanaf het moment dat je op de bodem aangekomen bent, tot het moment dat je aan de oppervlakte terug bent.
27. Wanneer je met behulp van de RDP drie of meer duiken op een dag maakt en wanneer de drukgroep aan het einde van je tweede duik Y is, dien je voor alle volgende duiken een oppervlakte-interval aan te houden van tenminste _____ uur.
- a. 1
 - b. 3
28. Na een duik van 30 minuten naar 18 meter, gevolgd door een oppervlakte-interval van 30 minuten en een herhalingsduik van 28 minuten op 16 meter, zal de drukgroep aan het einde van de tweede duik _____ zijn.
- a. R
 - b. P
 - c. O
 - d. T
29. Na een duik van 42 minuten naar 17 meter, gevolgd door een oppervlakte-interval van 42 minuten en een herhalingsduik van 29 minuten op 17 meter, zal de drukgroep aan het einde van de tweede duik _____ zijn.
- a. X
 - b. T
 - c. V
 - d. U
30. Een veiligheidsstop is een pauze op _____ meter diepte gedurende _____ minuten.
- a. 5 / 3 of meer
 - b. 3 / 1

31. Een veiligheidsstop is verplicht wanneer je (kruis alle juiste antwoorden aan):
- a. een duik naar 30 meter of dieper maakt.
 - b. in slecht zicht duikt.
 - c. een duik maakt welke eindigt met een drukgroep welke binnen drie drukgroepen vanaf de nultijd is.
32. Wanneer je per ongeluk de nultijd met minder dan vijf minuten overschreden hebt, dien je:
- a. langzaam op te stijgen naar een diepte van 5 meter en daar gedurende 8 minuten een nooddecompressie uit te voeren. De volgende zes uur dien je van verdere duiken af te zien.
 - b. onmiddellijk op te stijgen en naar de oppervlakte terug te keren, waarbij je er voor zorgt dat je stijgsnelheid niet sneller is dan 18 meter per minuut.
33. Wanneer je per ongeluk de nultijd met meer dan vijf minuten overschreden hebt dien je langzaam op te stijgen tot een diepte van vijf meter en daar een stop te maken van tenminste 15 minuten, alvorens naar de oppervlakte terug te keren (wanneer de luchtvoorraad dit toestaat). Aansluitend dien je 24 uur af te zien van verdere duiken.
- Goed Fout
34. In koud water en onder inspannende omstandigheden dien je de planning voor je duik te maken alsof:
- a. deze 4 meter ondieper is dan in werkelijkheid het geval is.
 - b. deze 4 meter dieper is dan in werkelijkheid het geval is.

Wanneer je één of meerdere van deze vragen niet begrijpt, dien je het *Open Water Diver Manual* of de *Multimedia* versie te raadplegen, of je instructeur te vragen één en ander uit te leggen.