

Kennistoets – Vragen

Diepduiken

Beantwoord de volgende vragen door het beste antwoord (of meerdere antwoorden) te kiezen. Wees voorbereid om de Kennistoets tijdens de volgende les te bespreken.

1. Met welke van de volgende factoren moet ik rekening houden als ik mijn persoonlijke dieptelimiet voor diepduiken bepaal? (Vink alle juiste antwoorden aan.)
 - a. Duikomstandigheden
 - b. Mijn fysieke/mentale gesteldheid
 - c. Het effect van voorgaande duiken op mijn nultijd
 - d. Afstand tot medische zorg
 - e. De persoonlijke limieten van mijn buddy
2. Het is zomer en ik heb de afgelopen dagen bij mij in de buurt meerdere duiken gemaakt naar een diepte van maximaal 12 meter/40 voet. Vandaag willen mijn buddy en ik een duik maken naar 30 meter/100 voet diepte. Welke van de volgende beweringen is juist?
 - a. Mijn duikpak is mogelijk niet geschikt voor deze duik.
 - b. De grootte van de duikfles is een onbelangrijk aandachtspunt.
 - c. Ik kan de vereiste uitrustingsstukken onder mijn buddy en mijzelf verdelen.
 - d. Een gebalanceerde eerste trap heeft bij deze duik weinig meerwaarde.
3. Welke speciale uitrustingsstukken worden voor diepe duiken aanbevolen? (Vink alle juiste antwoorden aan.)
 - a. Noodademhalingsapparatuur
 - b. Enkellood
 - c. Duiklamp
 - d. Kompas
4. Tijdens de afdaling bij een diepe duik is de aanbevolen, algemene lichaamshouding:
 - a. hoofd hoger dan de voeten.
 - b. voeten hoger dan het hoofd.
 - c. maakt niet zoveel uit.
5. Mijn buddy en ik stijgen op vanaf grote diepte. Om met de juiste snelheid op te stijgen (vink alle juiste antwoorden aan):
 - a. stijgen we langs een referentielijn of schuin oplopende bodem op.
 - b. checken we onze computers elke meter/paar voet.
 - c. behouden we neutraal drijfvermogen door steeds uit te trimmen.
 - d. laten we op diepte wat lood achter.
6. Mijn buddy en ik raken tijdens een diepe duik de weg kwijt en moeten zonder referentie terug naar de oppervlakte. De stappen om dit te doen zijn (vink alle juiste antwoorden aan):
 - a. met de rug naar elkaar toe opstijgen.
 - b. onze computers gebruiken om de juiste opstijgsnelheid aan te kunnen houden.
 - c. regelmatig uittrimmen.
 - d. geen veiligheidsstop maken.
7. De belangrijkste manier waarop ik tijdens een diepe duik kan voorkomen dat ik (bijna) zonder lucht kom te zitten is om de duiktijd te beperken tot 30 minuten.
 - Waar
 - Niet waar

Diepduiken

8. Mijn buddy en ik maken tijdens onze opstijging naar de duikersboot een veiligheidsstop. De zee is rustig maar er staat wel stroming dus houden we ons vast aan de boeilijn. Idealiter houden we de lijn zodanig vast dat ons/onze _____ zich op 5 meter/15 voet diepte bevindt. We blijven hier ____ minuten of langer hangen.
- a. gezicht; drie
 - b. gezicht; vijf
 - c. borstkas; drie
 - d. borstkas; vijf
 - e. middel; drie
 - f. middel; vijf
9. Mijn buddy en ik bevinden ons op een diepte van 33 meter/110 voet. Ik krijg een bedwelmd gevoel en merk dat ik moeite heb om me te concentreren tijdens het aflezen van mijn computer. Om dit te verminderen moet ik:
- a. langzaam en diep inademen.
 - b. ademen uit de alternatieve luchtvoorziening van mijn buddy.
 - c. direct naar de oppervlakte gaan, en daar zuurstof ademen en medische hulp invoeren.
 - d. opstijgen naar een iets minder grote diepte totdat de symptomen/tekenen verdwijnen
10. Vink alle symptomen en tekenen aan van decompressieziekte.
- a. Pijn in arm, benen of bovenlijf
 - b. Wankelen
 - c. Zomaar zonder reden gaan lachen
 - d. Verlamming
 - e. Hyperactiviteit
 - f. Jeukende huid
 - g. Duizeligheid
 - h. Kramphoest
 - i. Kersenrode lippen
11. De belangrijkste oorzaak van een decompressie-aandoening is
- a. computerstoring.
 - b. reststikstof.
 - c. fout van de duiker.
 - d. kapotte uitrusting.
12. Om als verantwoordelijke duikers het risico op decompressieziekte te verkleinen zullen mijn buddy en ik (vink alle juiste antwoorden aan):
- a. niet sneller opstijgen dan onze computers toestaan.
 - b. nauwgezet gebruik maken van onze computers en tabellen (RDP, eRDPMLTM).
 - c. ruim binnen de nultijden blijven.
 - d. aan het einde van elke duik (zowel diepe als minder diepe duiken) een veiligheidsstop maken.
 - e. risicofactoren vermijden of er rekening mee houden.