

Kennistoets – Vragen

Droogpakduiken

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

- Onderkoeling treedt op als de kerntemperatuur van een duiker _____ dan gemiddeld wordt. Om onderkoeling te voorkomen moet je voldoende _____ voor, tijdens en na de duik gebruiken.
 - a. hoger; zonnebrandcrème
 - b. hoger; isolatie tegen de kou
 - c. lager; zonnebrandcrème
 - d. lager; isolatie tegen de kou
- Zelfs een milde onderkoeling kan een probleem worden voor duikers omdat het leidt tot (vink alle juiste antwoorden aan):
 - a. niet meer helder kunnen nadenken.
 - b. verkeerde beslissingen.
 - c. ernstige pijn in de gewrichten en ledematen.
 - d. minder kracht en uithoudingsvermogen.
- Ik probeer droogpakken uit bij het PADI-duikcentrum bij mij in de buurt en de duikprofessional vraagt me of de nekseal goed zit. Waarom is de pasvorm van de nekseal belangrijk?
 - a. Hij moet los genoeg zitten zodat mijn kap er onder past.
 - b. Hij moet bijzonder strak zitten.
 - c. Als hij te strak zit kan de bloedstroom afgekneld worden waardoor je licht in het hoofd wordt en zelfs bewusteloos kunt raken.
- Op een warme zomerdag maken mijn buddy en ik ons klaar voor een duik in een koud bergmeer. Ik moet mijn droogpak als _____ aandoen om _____ te voorkomen.
 - a. laatste; oververhitting
 - b. laatste; onderkoeling
 - c. eerste; oververhitting
 - d. eerste; onderkoeling
- Wat hoort voor wat betreft controle over je drijfvermogen bij elkaar:

Positief drijfvermogen aan de oppervlakte	Voeg lucht toe aan je droogpak
Neutraal drijfvermogen onder water	Ontlucht je pak/trimvest
Vermijd een squeeze tijdens de afdaling	Voeg lucht toe aan het trimvest
Je drijfvermogen onder controle houden tijdens de opstijging	Voeg lucht toe aan je pak/trimvest
- Nadat ik mijn pak heb aangetrokken moet ik _____ zodat mijn droogpak niet _____ als ik het water in ga.
 - a. wat lucht toevoegen; zorgt voor een squeeze
 - b. wat lucht toevoegen; een ballon vormt
 - c. wat ontluchten; zorgt voor een squeeze
 - d. wat ontluchten; een ballon vormt

Droogpakduiken

7. Als ik het ontluichtingsventiel van mijn droogpak goed instel hoef ik nooit handmatig te ontluichten, zelfs niet tijdens een opstijging.
- Waar
 - Niet waar
8. Welke van de volgende opties is iets wat ik kan doen als ik teveel lucht in de pijpen/laarsjes van mijn droogpak heb en ik met mijn voeten omhoog begin te stijgen?
- a. Snel een gehurkte rol maken, op mijn rug rollen en het pak ontluichten.
 - b. Zo hard mogelijk zwemmen naar de bodem en mij daar aan een voorwerp vasthouden.
 - c. Mijn trimvest opblazen zodat mijn hoofd weer boven komt en ik via mijn nekseal kan ontluichten.
 - d. Mijn loodgordel afdoen en die ter hoogte van mijn enkels hangen.
9. Als ik per ongeluk mijn loodgordel tijdens de duik laat vallen moet ik (vink alle juiste antwoorden aan):
- a. mijn opstijging onder controle houden door mijn pak/trimvest zoveel mogelijk te ontluichten.
 - b. mezelf uitstrekken om voor weerstand te zorgen en indien mogelijk me vasthouden aan de afdaal-/opstijglijn.
 - c. mijn droogpak voortdurend via het ontluichtingsventiel of een seal ontluichten als ik opstijg.
 - d. tijdens de opstijging normaal uitademen/ademen en er voor zorgen dat ik nooit mijn adem inhoud.
10. Tijdens een duik trekt mijn buddy mijn aandacht en wijst naar een scheurtje in zijn nekseal waar grote bellen uit komen. Mijn buddy geeft mij het handsignaal voor "ik heb het koud". Wat moet ik doen?
- a. Mijn buddy mijn alternatieve luchtvoorziening geven.
 - b. Onmiddellijk de duik beëindigen en mijn buddy helpen een beheerste opstijging te maken.
 - c. De loodgordel van mijn buddy afwerpen en mijn buddy een teken geven om zo snel mogelijk naar de oppervlakte te zwemmen.
 - d. Zijn nekseal strak dichthouden en langzaam naar de plek zwemmen waar je het water uit gaat.