

Scuba Safety & First Aid – Module 1 – Version 1

1. Le cours Scuba Safety & First Aid prépare les plongeurs à mieux s'acquitter de leur responsabilité envers les autres plongeurs.

- a) Vrai
- b) Faux

2. La reconnaissance précoce de problèmes mineurs et le fait d'y réagir de manière appropriée, permet de prévenir de nombreuses situations d'urgence en plongée.

- a) Vrai
- b) Faux

3. Parmi les facteurs suivants, quels sont ceux qui peuvent influencer physiquement un plongeur ? (cochez toutes les réponses correctes)

- a) Une activité intense.
- b) La faim.
- c) La peur d'un environnement sombre.
- d) Une maladie.
- e) Une douleur.
- f) Un doute concernant ses capacités personnelles.

4. Les actions, permettant de gérer un facteur stressant, peuvent être d'améliorer son aptitude à faire face à l'agent stressant ("s'adapter") ou de fuir cet agent stressant ("contourner").

- a) Vrai
- b) Faux

5. Pour aider un plongeur paniqué, vous devez lui donner des instructions claires sur les étapes qu'il doit suivre.

- a) Vrai
- b) Faux

6. Sous l'eau, les symptômes cognitifs, tels que la réaction à un signe de plongée ou des retards dans l'ajustement de flottabilité, sont souvent

de bons indicateurs pour reconnaître le stress chez un autre plongeur.

- a) Vrai
- b) Faux

7. Parmi les stratégies suivantes, quelles sont celles qui permettent de contourner un facteur stressant ? (cochez toutes les réponses correctes)

- a) Décider de ne pas plonger.
- b) Obtenir des informations sur ce qui vous attend, pour surmonter la peur de l'inconnu.
- c) Décider de ne pas commencer la plongée à contre-courant.
- d) Décider de plonger uniquement à faible profondeur.

8. Une faiblesse pour une technique peut conduire à un niveau de stress accru, puis générer une panique.

- a) Vrai
- b) Faux

9. Le test hydrostatique pour une bouteille de plongée est obligatoire (par une législation gouvernementale). Il soumet la bouteille à une pression équivalente à celle pour laquelle elle est utilisée.

- a) Vrai
- b) Faux

10. Afin de s'assurer que le détendeur ne givra pas lors d'une plongée profonde, vous devez respirer avec précaution en eau peu profonde avant de descendre.

- a) Vrai
- b) Faux