

クイックリビュー

氏名 _____ 日付 _____

質問を読んでもっともよい答えを選んでください。

注意：答えはメートル法でもヤードポンド法でもかまいません。慣れている単位で答えてください。

インストラクターがダイブ・コンピューターでダイブ・プランニングを教えているときは、質問 **1** から **21** まで、そうでないときは **25** 問のすべての質問に答えてください。

1. スクーバ・ダイビングでもっとも重要なことは何ですか？
 - ☐ 絶対にひとりでダイビングをしない。
 - ☐ つねにプレダイブ・チェックをする。
 - ☐ 水面ではプラス浮力を確保する。
 - ☐ 呼吸を続け、絶対に呼吸を止めない。
2. 潜降中に耳を傷めないようにするにはどうしたらよいですか？
 - ☐ できるだけこまめに耳抜きをする。
 - ☐ できるだけ早く潜降する。
 - ☐ マスクの中に鼻から空気を入れる。
 - ☐ いつでもヘッドファーストで潜降する。
3. 風邪をひいているときやアレルギーがあるときには、どんなことが起きる可能性がありますか？
 - ☐ 予兆なしに失神する。
 - ☐ 疲れやすく、船酔いしやすくなる。
 - ☐ 体内の空間の圧平衡が非常に難しくなる。
 - ☐ 空気の消費が激しくなる。
4. 潜降中、耳抜きができません。どうすべきですか？
 - ☐ 痛みに耐え、ダイビングを続ける。
 - ☐ そのダイビングを中止する。
 - ☐ ダイビングを水面のすぐ下で行なう。
 - ☐ 少し浮上して、空気が少なくなるまで耳抜きをし続ける。
5. スクーバ・ダイビング中に呼吸を止めると、どんなことが起きる可能性がありますか？
 - ☐ 重大な生命を脅かすような肺の傷害が起きる。
 - ☐ 体が浮き上がってしまう。
 - ☐ 空気の減りが遅くなる。
 - ☐ 酸素中毒が起きる。
6. 水中で動き過ぎて呼吸が苦しくなってしまったときには、どうすべきですか？
 - ☐ BCD を膨らませて、すぐに水面に向かう。
 - ☐ 動くのを止めて休む。できれば何かにつかまる。
 - ☐ バディのところに泳ぎ、「助けて」の合図をする。
 - ☐ コントロールされた緊急スイミング・アセント（アーと声を出しながら水面に泳ぎ上がる）をする。
7. ダイビング中、震えが止まらなくなるほど寒くなってしまいました。この場合はどうすべきですか？
 - ☐ とりあえずダイビングを続け、次のダイブではより温かい保護スーツを着るようにする。
 - ☐ 体を温めるために早く泳ぐ。
 - ☐ すぐにエキジットし、体を乾かして暖をとる。
 - ☐ ダイブプラン通りにダイビングをしてからエキジットし、次のダイブはキャンセルする。
8. ウェイトシステムのもっとも重要な条件とは何ですか？
 - ☐ どれだけきつく腰に巻けるか。
 - ☐ できるだけ早く潜降するのに十分な重さのウェイトがついているか。
 - ☐ 誤ってウェイトを落とさないようにクリップで止められること。
 - ☐ 万一のとき浮力を確保するために、ウェイトを落とせるようにクイックリリースできること。
9. 水中でバディと離れてしまいました。この場合、通常どうすべきですか？
 - ☐ すぐに浮上して、水面で 1 分間待ってから水中に戻る。
 - ☐ 水中で 1 分間探してから浮上し、水面でバディを待つ。
 - ☐ すぐに浮上してエキジットする。
 - ☐ バディの排気する泡を探して、その泡をたどってバディのところまで行く。
10. 私とバディはこれからダイビングしようとしている水域に穏やかな潮の流れがあることがわかりました。このようなときは、一般的にどのようにダイビングを始めますか？
 - ☐ 流れに乗ってダイビングをする。
 - ☐ 流れを横切るようにダイビングをする。
 - ☐ 流れに逆らってダイビングをする。
 - ☐ 流れを斜めに横切ってダイビングをする。
11. 浮上後、流れが強くて私とバディはボートにたどりつけません。このような場合はどうすべきですか？
 - ☐ 浮力を確保して、「助けて」の合図を出し、ボートがピックアップしてくれるのを待つ。
 - ☐ 潜降して水底近くを流れに逆らって泳ぎ、ボートの近くまでいく。
 - ☐ 浮力を確保して、「助けて」の合図を出し、流れに逆らってボートのほうまで泳いでいく。
 - ☐ 水面のすぐ下を流れに逆らってボートのほうまで泳いでいく。
12. 水中生物によるほとんどのケガは、これが原因です。
 - ☐ 水中生物が自身を守ろうとすること。
 - ☐ 水中生物の攻撃的な性質によるもの。
 - ☐ あなたがダイバーであることが水中生物にはわからない。
 - ☐ 水中生物はダイバーを餌と考えている。
13. あなた自身に水面でトラブルが起きてしまいました。どうすべきですか？
 - ☐ 浮力を確保して、まず止まり、考えて、それからトラブルに対応する。
 - ☐ トラブル解決のために潜降する。
 - ☐ マスクを外す。
 - ☐ ウェイトベルトを外してバディに渡す。

14. バディがエア切れの合図を送ってきました。
私はどうすべきですか？
- ☐ バックアップ空気源をバディに渡して、バディと一緒にコントロールされた浮上をする。
 - ☐ コントロールされた緊急スイミング・アセント（アーと声を出しながら水面まで泳ぎ上がる）をするように、合図をバディに送る。
 - ☐ バディに空気をくれる他のダイバーを探す。
 - ☐ 「浮上」の合図をして通常の浮上をする。
15. どんなときにダイビングすると、減圧症（DCSーダイビング後に窒素の気泡が体内の血液の流れをブロックする）のリスクが高まりますか？
- ☐ 視界の悪いとき、潮流が強いとき、波が荒いときにダイビングをする。
 - ☐ 疲れているとき、風邪を引いているとき、病気のとき、水分摂取が足りないとき、オーバーウエイトのとき。
 - ☐ きちんと整備されていない器材でダイビングしたとき。
 - ☐ 1日に1回だけダイビングをするとき。
16. 減圧症のリスクを減らすにはどうしたらよいですか？
- ☐ 深度にかかわらずシリンダーにはエンリッチド・エアだけを充填する。
 - ☐ 普段よりゆっくりした呼吸をする。
 - ☐ ダイビングの終りに深度5メートル/15フィートで安全停止をする。
 - ☐ 目まいがしたときには少し浮上する。
17. ダイブ・コンピューターを使うときの最初のステップとは？
- ☐ 時間と日付をセットする。
 - ☐ メーカーの取扱説明書を読む。
 - ☐ エンリッチド・エアのための補正をする。
 - ☐ 淡水か海水かのセッティングをする。
18. 1日に2ダイブした後に飛行機で帰る予定です。ダイビング後に飛行機に乗るまで少なくとも待たないといけない時間は？
- ☐ 待つ必要はない
 - ☐ 48時間
 - ☐ 24時間
 - ☐ 18時間
19. ダイブプランを立てるとき、私がダイブ・コンピューターのダイブプラン・モード（メーカーによっては名称は異なる）で判断することは何ですか？
- ☐ 前回のダイビングの最大深度。
 - ☐ 各深度のノン・ストップリミット（通常は3メートル/10フィート刻み）。
 - ☐ 自分のダイブ・コンピューターがバディのダイブ・コンピューターと共通性があるかどうか。
 - ☐ バックアップのダイブ・コンピューターにベストのセッティングになるかどうか。
20. 私のダイブ・コンピューターのノンストップ・リミットを越してしまいました。この場合は何をする必要がありますか？
- ☐ すぐに水面に浮上し、酸素を吸い、体調をダイブマスターに報告する。
 - ☐ すぐに浮上を始め、3分間の安全停止を行なう。
 - ☐ ダイブ・コンピューターの指示通りに減圧をする。
 - ☐ 空気が少なくなるまでできる限り長い時間安全停止をする。

21. ほとんどのダイバーがガス昏睡の影響を感じ始めるのは、一般的にどのくらいの深度ですか？
- ☐ 10メートル/30フィート
 - ☐ 20メートル/60フィート
 - ☐ 30メートル/100フィート
 - ☐ 40メートル/130フィート

RDP ダイブテーブルあるいは RDP_{ML}TMを使って答えてください。

22. 深度12メートル/40フィートに60分間ダイビングした後の圧力グループは？
- ☐ N
 - ☐ P
 - ☐ R
 - ☐ T
23. アドヴァンスド・オープン・ウォーター・ダイバーのグループが2回のダイビングのプランを立てています。最初のダイブは22メートル/80フィートの深さのところにあるリーフで20分間。その後1時間の水面休時間を取り、2回目のダイビングは深度18メートル/60フィートに30分間を予定しています。2回目のダイビング終了時の圧力グループは何ですか？
- ☐ K
 - ☐ L
 - ☐ R
 - ☐ S
24. 深度18メートル/60フィートで23分間のダイビング後、40分間の水面休息をとりました。2回目のダイビングで深度18メートル/60フィートへ潜ろうと思っていますが、最大許容時間はどのくらいですか？
- ☐ 14分間
 - ☐ 15分間
 - ☐ 41分間
 - ☐ 38分間
25. 2ダイブのプランを立てています。最初のダイビングは深度18メートル/60フィートへ49分間、2回目は深度18メートル/60フィートへ24分間を予定しています。この2回のダイビングを安全に行なうには、どれだけの水面休息時間をとる必要がありますか？
- ☐ 26分間
 - ☐ 32分間
 - ☐ 54分間
 - ☐ 59分間

E ラーナー声明：

私は答えを間違えた問題についてすべて説明を受け、間違えた部分を理解しました。

署名 _____

日付 _____