

クイックレビュー 名前 _____ 日付 _____

指示: 選択肢の中から最も良いと思われる答えを選んでください。

1. スクーバ・ダイビングで最も重要なルールとは何ですか？
 - 1人でダイビングをしない。
 - 常にプレダイブ・セイフティ・チェックを実施する。
 - 水面では浮力を確保し、リラックスする。
 - 常に呼吸を続けて、絶対に息を止めない。
2. 潜降するにつれて、耳に圧力を感じてきました。私がすべきことは、
 - 不快感が生じる前に、早めにこまめに圧平衡する。
 - できるだけ早く潜降する。
 - 鼻からマスク内に息を吐く。
 - 常に潜降するときはヘッドファーストで行なう。
3. 風邪やアレルギーがある場合に、ダイビングをすると
 - 突然意識を失う。
 - 船酔いになる。
 - 圧平衡ができない。
 - 急激に空気を使用する。
4. 潜降中、耳の圧平衡ができないトラブルになった。バディに合図をし、私は _____。うまく圧平衡できなければ、ダイビングを中止すべきです。
 - 止まって強制的に圧平衡をした。
 - 止まって、長い間圧平衡をした。
 - 少し深く潜降し、再度圧平衡した。
 - 止まって、少し浮上し再度圧平衡した。
5. 水面で浮力を確保しなくてはならないが、私のBCDは空気を保持できない状態にあります。正しい対処方法は、
 - 素早くウエイトを落とす。
 - オーラルでBCDを膨らます。
 - 強くキックする。
 - バディにしがみつく。
6. バディは私より早く泳ぐので私はバディについていくのが困難になりました。私は一生懸命呼吸をしましたが、十分に空気を取り入れることができないように感じていました。私はバディに合図をしてから、
 - 水面まで浮上する。
 - 止まって休憩し、もし必要ならば何かにつかまる。
 - バディに合図をし、空気を共有する。
 - 自分のレギュレーターのパージボタンを押す。
7. ダイビング中、震え始めました。最初は我慢できましたが、だんだん我慢できないくらい震えるようになりました。適切な行動は、
 - 次のダイビングではより厚めのスーツを着る。
 - 早く泳ぐか、運動量をあげて対応する。
 - すぐにダイビングを中止して、体を乾かし暖かくする。
 - 腕を抱きしめるようにし、手をこすり合わせる。
8. バディと私は計画をした浮上ポイントで安全停止をする、ボートの係留ブイに向かって泳いでいます。しかしそこに到達する前に、計画した圧力(浮上分の圧力)になってしまいました。この状況下での正しい行動は、
 - リザーブ分を使って係留ブイに行く。
 - バディに合図をし、今いる場所で浮上を始める。□ ブイに着くまで息をこらえるか、浅く呼吸をする。□ バディと空気を共有し、ブイまで行く。
9. 2人のバディとダイビング中、私は1人が見えないことに気がつきました。私はもう1人に合図を送りました。この時点での一般的なルールは、
 - 水面まで一緒に浮上し、1分待ってもう1人が浮上し
てこなければ再度一緒に水の中に戻る。
 - 水中で一緒に1分間探し、バディが見つからなければ水面に浮上する。
 - 別れて5分間探す。
 - ダイビングを続け、はぐれたバディが見つけてくれることを待つ。
10. バディと私はダイビングサイトで軽い潮流を感じていました。一般的にダイビングを開始する場合は、
 - 潮流に乗って泳ぎ始める。
 - 潮流を横切って泳ぎ始める。
 - 潮流に逆らって泳ぎ始める。
 - 潮流に角度を付けて泳ぎ始める。
11. 水生生物によって引き起こされるほとんどの怪我は、水中生物の
 - 防衛本能によるものです。
 - 積極性によるものです。
 - ライバルとダイバーを間違えたことによるものです。
 - ダイバーと食べ物を間違えたことによるものです。

12. ダイビングから水面に浮上すると、バディと私はボートから離れていく軽い潮流に流されていることに気がつきました。私たちはトレイルラインを見失ってしまいました。私たちがすべきことは何ですか？
- それぞれ浮力を確保し、助けを呼び、休息しながらボートがピックアップしてくれるのを待つ。
 - 水底近くまで潜り、流れに逆らって泳ぐ。
 - それぞれ浮力を確保し、流れに逆らって泳ぐ。
 - 水面をボートに向かって、流れに逆らって泳ぐ。
13. ボートダイビングの時に、私は水面でバディが水に入ってくるのを待っていました。意外なことにフィンが私の足から外れ、私は体制を保つことができなくなってしまいました。私が最初にすべきことは、
- プラス浮力を確保する。
 - フィンを追いかけて潜降する。
 - マスクを外す。
 - ボートのはしごを上る。
14. バディは私の手の届くところにいて、空気がない、と合図を出した。私は、
- バックアップ空気源を提供し、その後コントロールされた状態で浮上する。
 - バディにコントロールされたスイミングアセントを行うとサインを出す (CESA - 水面まであーという声を出しながら浮上する)。
 - バディのウェイトを落とし、一緒に浮上する。
 - バディが次に何をするかを観察する。
15. ダイバーが、減圧症 (DCS) のリスクが高くなるのは、
- 視界が悪く、波が荒く、海が荒れている時にダイビングする場合です。
 - 疲れていて、寒さ、病気、喉が渇いている、太り過ぎでダイビングする場合です。
 - 正常に動かない器材を使用してダイビングする場合です。
 - コンピューターの代わりにダイブテーブルを使用してダイビングする場合です。
16. 減圧症のリスクを減らすために、バディと私は、
- 100%酸素の充填されたシリンダーを使います。
 - ほとんど(しかしかなり)息ごらえをします。
 - すべてのダイブの最後に5m/15ftの位置で3分間の安全停止をします。
 - 酔ったような感覚、もしくは思考力の低下が感じられたら、浅い深度へ浮上する。
17. 新しいコンピューターを購入しました。最初にやることは、
- 日にちと時間をセットする。
 - 取り扱い説明書を読む。
 - コンピューターを使ってテストダイブする。
 - 淡水と塩水の切り替えをする。
18. 私は民間飛行機で街を出ていますが、2回のダイビングをしたいと思っています。現在の推奨手順に基づいて、2回のダイビング後、飛行機に乗る前の最小水面休憩時間はどれくらいですか？
- 48時間
 - 24時間
 - 18時間
 - 12時間
19. バディと私は18m/60ftまで泳いで行きました。私はダイブコンピューターをチェックしたところ、完全に壊れていました。私はバックアップコンピューターを使用していませんでした。正しい行動は？
- バディのコンピューターに基づいてダイビングを続ける。
 - 直ちに浮上し、安全停止をして水面にあがる。
 - 手のひらでコンピューターをたたく。
 - コンピューターのリセットボタンを押す。
20. 浮上直前、バディのコンピューターが落ちてしまいました。それを見つけた時には、コンピューターの限界を超えていることがわかりました。これ以上、とどまることはダメだとわかっていますが、私たちがすべきことは、
- すぐに水面まで浮上し、酸素を取り、ダイブマスターに状況を報告する。
 - 5m/15ftの位置で3分間安全停止する。
 - コンピューターの指示に従って減圧する。
 - 通常の浮上をする。
21. アドバンスド・オープン・ウォーター・ダイバーなので、バディと私は30m/100ftのダイビングを行なっています。私は酔った感じがして、ダイブコンピューターにも問題があるようでした。私は、
- 酸素中毒になっています。
 - 減圧症になっています。
 - 肺の過膨張障害になっています。
 - ガス昏睡になっています。

ダイバー声明: 私が間違えた問題はすべて説明を受け、間違えたところを理解しました。

署名 _____

日付 _____

クイックレビュー アンサーキー

- スクーバ・ダイビングで最も重要なルールとは何ですか？
 - 1人でダイビングをしない。
 - 常にプレダイブ・セイフティ・チェックを実施する。
 - 水面では浮力を確保し、リラックスする。
 - 常に呼吸を続けて、絶対に息を止めない。
- 潜降するにつれて、耳に圧力を感じてきました。私がすべきことは、
 - 不快感が生じる前に、早めにこまめに圧平衡する。
 - できるだけ早く潜降する。
 - 鼻からマスク内に息を吐く。
 - 常に潜降するときはヘッドファーストで行なう。
- 風邪やアレルギーがある場合に、ダイビングをすると
 - 突然意識を失う。
 - 船酔いになる。
 - 圧平衡ができない。
 - 急激に空気を使用する。
- 潜降中、耳の圧平衡ができないトラブルになった。バディに合図をし、私は_____。うまく圧平衡できなければ、ダイビングを中止すべきです。
 - 止まって強制的に圧平衡をした。
 - 止まって、長い間圧平衡をした。
 - 少し深く潜降し、再度圧平衡した。
 - 止まって、少し浮上し再度圧平衡した。
- 水面で浮力を確保しなくてはならないが、私のBCDは空気を保持できない状態にあります。正しい対処方法は、
 - 素早くウエイトを落とす。
 - オーラルでBCDを膨らます。
 - 強くキックする。
 - バディにしがみつく。
- バディは私より早く泳ぐので私はバディについていくのが困難になりました。私は一生懸命呼吸をしましたが、十分に空気を取り入れることができないように感じていました。私はバディに合図をしてから、
 - 水面まで浮上する。
 - 止まって休憩し、もし必要ならば何かにつかまる。
 - バディに合図をし、空気を共有する。
 - 自分のレギュレーターのパージボタンを押す。
- ダイビング中、震え始めました。最初は我慢できましたが、だんだん我慢できないくらい震えるようになりました。適切な行動は、
 - 次のダイビングではより保護されるスーツを着るべきです。
 - より早く泳ぐかウォーミングアップする。
 - すぐにダイビングを中止して、体を乾かし暖かくする。
 - 腕を抱きしめるようにし、手をこすり合わせる。
- バディと私は計画をした浮上ポイントで安全停止をする、ボートの係留ブイに向かって泳いでいます。しかしそこに到達する前に、計画した圧力(浮上分の圧力)になってしまいました。この状況下での正しい行動は、
 - リザーブ分を使って係留ブイに行く。
 - バディに合図をし、今いる場所で浮上を始める。
 - ブイに着くまで息をこらえるか、浅く呼吸をする。
 - バディと空気を共有し、ブイまで行く。
- 2人のバディとダイビング中、私は1人が見えないことに気がつきました。私はもう1人に合図を送りました。この時点での一般的なルールは、
 - 水面まで一緒に浮上し、1分待ってもう1人が浮上してこなければ再度一緒に水の中に戻る。
 - 水中で一緒に1分間探し、バディが見つからなければ水面に浮上する。
 - 別れて5分間探す。
 - ダイビングを続け、はぐれたバディが見つけてくれることを待つ。
- バディと私はダイビングサイトで軽い潮流を感じていました。一般的にダイビングを開始する場合は、
 - 潮流に乗って泳ぎ始める。
 - 潮流を横切って泳ぎ始める。
 - 潮流に逆らって泳ぎ始める。
 - 潮流に角度を付けて泳ぎ始める。
- 水生生物によって引き起こされるほとんどの怪我は、水中生物の
 - 防衛本能によるものです。
 - 積極性によるものです。
 - ライバルとダイバーを間違えたことによるものです。
 - ダイバーと食べ物を間違えたことによるものです。

12. ダイビングから水面に浮上すると、バディと私はボートから離れていく軽い潮流に流されていることに気がつきました。私たちはトレイルラインを見失ってしまいました。私たちがすべきことは何ですか？
- それぞれ浮力を確保し、助けを呼び、休息しながらボートがピックアップしてくれるのを待つ。
 - 水底近くまで潜り、流れに逆らって泳ぐ。
 - それぞれ浮力を確保し、流れに逆らって泳ぐ。
 - 水面をボートに向かって、流れに逆らって泳ぐ。
13. ボートダイビングの時に、私は水面でバディが水に入ってくるのを待っていました。意外なことにフィンが私の足から外れ、私は体制を保つことができなくなってしまいました。私が最初にすべきことは、
- プラス浮力を確保する。
 - フィンを追いかけて潜降する。
 - マスクを外す。
 - ボートのはしごを上る。
14. バディは私の手の届くところにいて、空気がない、と合図を出した。私は、
- バックアップ空気源を提供し、その後コントロールされた状態で浮上する。
 - バディにコントロールされたスィミングアセントを行うとサインを出す (CESA - 水面まであーという声を出しながら浮上する)。
 - バディのウェイトを落とし、一緒に浮上する。
 - バディが次に何をするかを観察する。
15. ダイバーが、減圧症 (DCS) のリスクが高くなるのは、
- 視界が悪く、波が荒く、海が荒れている時にダイビングする場合です。
 - 疲れていて、寒さ、病気、喉が渇いている、太り過ぎでダイビングする場合です。
 - 正常に動かない器材を使用してダイビングする場合です。
 - コンピューターの代わりにダイブテーブルを使用してダイビングする場合です。
16. 減圧症のリスクを減らすために、バディと私は、
- 100%酸素の充填されたシリンダーを使います。
 - ほとんど(しかしかなり)息ごらえをします。
 - すべてのダイブの最後に5m/15ftの位置で3分間の安全停止をします。
 - 酔ったような感覚、もしくは思考力の低下が感じられたら、浅い深度へ浮上する。
17. 新しいコンピューターを購入しました。最初にやることは、
- 日にちと時間をセットする。
 - 取り扱い説明書を読む。
 - コンピューターを使ってテストダイブする。
 - 淡水と塩水の切り替えをする。
18. 私は民間飛行機で街を出ていますが、2回のダイビングをしたいと思っています。現在の推奨手順に基づいて、2回のダイビング後、飛行機に乗る前の最小水面休息時間はどれくらいですか？
- 48時間
 - 24時間
 - 18時間
 - 12時間
19. バディと私は18m/60ftまで泳いで行きました。私はダイブコンピューターをチェックしたところ、完全に壊れていました。私はバックアップコンピューターを使用していませんでした。正しい行動は？
- バディのコンピューターに基づいてダイビングを続ける。
 - 直ちに浮上し、安全停止をして水面にあがる。
 - 手のひらでコンピューターをたたく。
 - コンピューターのリセットボタンを押す。
20. 浮上直前、バディのコンピューターが落ちてしまいました。それを見つけた時には、コンピューターの限界を超えていることがわかりました。これ以上、とどまることはダメだとわかっていますが、私たちがすべきことは、
- すぐに水面まで浮上し、酸素を取り、ダイブマスターに状況を報告する。
 - 5m/15ftの位置で3分間安全停止する。
 - コンピューターの指示に従って減圧する。
 - 通常の浮上をする。
21. アドバンスド・オープン・ウォーター・ダイバーなので、バディと私は30m/100ftのダイビングを行なっています。私は酔った感じがしていて、ダイブコンピューターにも問題があるようでした。私は、
- 酸素中毒になっています。
 - 減圧症になっています。
 - 肺の過膨張障害になっています。
 - ガス昏睡になっています。