

Révision des connaissances » SECTION UN

À l'attention de l'élève plongeur: Répondez aux questions suivantes en sélectionnant la/les meilleure(s) réponse(s) parmi le(s) choix proposé(s). Soyez prêt à discuter sur les thèmes de cette révision lors de votre prochaine séance de formation.

1. La cause la plus fréquente des urgences en plongée est:

- un dysfonctionnement de l'équipement.
- tomber en panne de gaz.
- de mauvaises conditions environnementales.
- un mauvais jugement.

2. Vous êtes sur un bateau et vous voyez, à une courte distance, un plongeur en surface qui a besoin d'aide. Avant d'entrer dans l'eau pour tenter un sauvetage, quelles considérations, parmi les suivantes, devez-vous évaluer? (Choisissez toutes les réponses correctes.)

- Le plongeur peut-il se débrouiller sans assistance?
- Devez-vous obligatoirement vous mettre à l'eau?
- Avez-vous l'équipement et la formation nécessaires pour assurer votre sécurité et celle de la victime?
- Pouvez-vous raisonnablement effectuer le sauvetage sans vous mettre vous-même en danger?
- Disposez-vous d'un système d'oxygénothérapie et d'une trousse de premiers secours?

3. Le stress peut provoquer (choisissez toutes les réponses correctes):

- une augmentation temporaire de la force.
- un raisonnement plus rapide.
- une meilleure tolérance à la douleur.
- le rétrécissement des perceptions.
- la panique.
- un raisonnement plus lent.

4. Le seul avantage d'un masque insufflateur est qu'il réduit le risque de transmission de maladies.

- Vrai
- Faux

5. Mettez un *D* à côté des caractéristiques d'un système d'oxygénothérapie à la demande, et un *C* à côté des caractéristiques d'un système d'oxygénothérapie à débit continu.

D L'oxygène n'est fourni que lorsque le plongeur inspire.

C Gaspille davantage d'oxygène.

C Peut être utilisé sur un patient qui ne respire plus.

C Peut être utilisé sur un patient qui a des difficultés respiratoires.

D Permet de délivrer presque 100% d'oxygène.

D S'utilise seulement avec un patient qui respire.

6. Énumérez les étapes de base de la gestion d'une urgence en les mettant dans leur ordre correct (de 1 à 6).

2 Agir selon son plan.

6 Organiser l'évacuation vers les soins médicaux.

1 Évaluer la situation.

4 S'occuper des blessures.

5 Contrôler la scène.

3 Déléguer.

7. Lesquelles, parmi les techniques suivantes, amplifient-elles vos capacités d'auto-assistance? (Choisissez toutes les réponses correctes.)

L'orientation sous-marine

Un bon contrôle de la flottabilité

La recherche et la récupération

Le contrôle des voies aériennes

Le soulagement d'une crampe

La gestion d'une panne d'air

La réaction face au vertige

8. Pendant une plongée, votre binôme et vous-même commencez soudain à être emportés dans un courant brusquement devenu fort. Votre/vos *première(s)* réactions doivent être de:
- remonter en surface.
 - régler votre compas.
 - vous arrêter, respirer, réfléchir, puis agir.
 - nager contre le courant.
9. Mettez un *F* à côté des caractéristiques d'un plongeur fatigué en surface, mais qui se contrôle, et un *P* à côté des caractéristiques d'un plongeur paniqué en surface.
- P Se débarrasse de son équipement.
 - F Fait les signaux de détresse.
 - F Réagit aux directives.
 - P Se débat en surface et palme excessivement.
 - P Monterait sur n'importe quoi ou n'importe qui.
 - F Vous aide habituellement dans vos efforts.
10. Vous apercevez un plongeur qui flotte sans bouger dans l'eau. Jusqu'à ce que vous puissiez déterminer son état, vous devez considérer que ce plongeur a besoin d'aide.
- Vrai
 - Faux
11. Votre sécurité a priorité sur celle d'un plongeur en détresse car c'est dans l'intérêt de la victime.
- Vrai
 - Faux

12. Vous êtes sur le rivage d'un lac et quelqu'un appelle à l'aide à une courte distance dans l'eau. Parmi la liste suivante, énumérez quelles sont vos options en les mettant dans l'ordre correct (de 1 à 5).

1 Tendre le bras ou un quelconque objet.

3 Entrer en eau peu profonde.

5 Nager vers lui pour lui porter secours.

2 Lui lancer quelque chose.

4 Utiliser un engin nautique ou un bateau.

13. Vous êtes dans l'eau en surface et un plongeur fait des signes de détresse. Le plongeur a son masque sur le visage, son gilet est gonflé et il réagit à vos directives. En approchant pour lui venir en aide:

vous établissez immédiatement le contact avec le plongeur.

vous vous arrêtez hors de portée du plongeur et évaluez s'il est en état de panique.

14. Vous êtes sur le point de porter secours à un plongeur qui se trouve en surface. Le plongeur se débat, son masque n'est pas en place et son gilet est dégonflé. Après avoir assuré votre propre sécurité pour gérer la situation, vous devez approcher le plongeur _____ et lui venir en aide en gonflant son gilet et/ou en larguant ses plombs.

en surface

sous l'eau

soit en surface soit sous l'eau

Révision des connaissances » SECTION DEUX

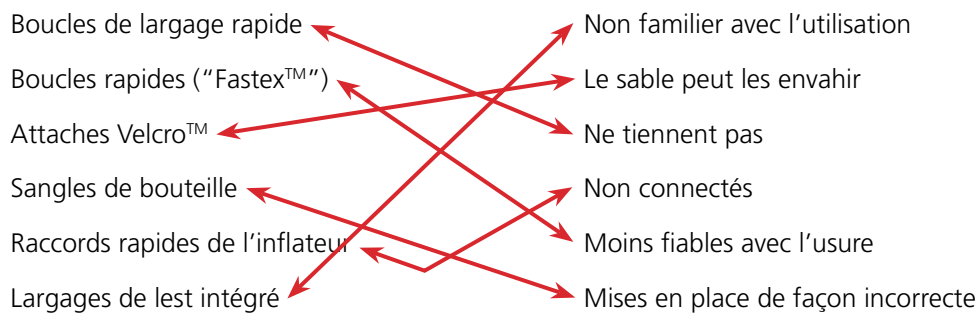
À l'attention de l'élève plongeur: Répondez aux questions suivantes en sélectionnant la/les meilleure(s) réponse(s) parmi le(s) choix proposé(s). Soyez prêt à discuter sur les thèmes de cette révision lors de votre prochaine séance de formation.

1. Lors de la préparation à une plongée dans des conditions difficiles, un plongeur avec qui vous êtes familier plonge dans une autre équipe de binômes et semble plus retiré et calme que d'habitude. Pour déterminer si votre observation indique un stress sur la plongée, la meilleure approche est de
 - dire au divemaster que vous êtes vraiment préoccupé.
 - parler au plongeur en privé, de manière ouverte et attentionnée.
 - rester près de l'équipe de binômes pendant la plongée.
2. Pour configurer votre équipement en fonction de ce que la communauté de plongée préconise, votre source d'air de secours est
 - rangée dans la poche côté droit de votre gilet.
 - rangée dans la poche côté gauche de votre gilet.
 - suspendue du côté droit de la bouteille.
 - suspendue du côté gauche de la bouteille.
 - attachée dans le triangle formé par votre menton et les extrémités de votre cage thoracique.
 - attachée sur le côté extérieur inférieur droit de votre gilet.
3. Parmi les suivantes, quelles sont les causes de problèmes liés à l'équipement? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
 - Ne pas utiliser un équipement haut de gamme.
 - Utiliser un équipement inconnu.
 - Utiliser un équipement mal adapté à son gabarit.
 - Utiliser un équipement improvisé ou obsolète.
 - Ne pas utiliser l'équipement indispensable pour le type d'environnement.
 - Utiliser un équipement avec des modifications non autorisées.
 - Ne pas vérifier/entretenir correctement l'équipement.

4. Faites correspondre chaque problème au type de largage auquel il peut être lié.

Types de largages

Problèmes



5. Sous quelle forme pouvez-vous classer les blessures liées à la vie aquatique? (Choisissez-en trois.)

- Morsures
- Malveillance
- Piqûres
- Attaques
- Agressivité
- Coupures, abrasions et perforations
- Coups de fouet
- Embuscades

6. Le traitement de toutes les blessures liées à la vie aquatique commence par

- l'enlèvement des épines/piquants.
- le traitement de l'état de choc.
- l'immersion de la zone touchée.
- le bilan primaire.

7. En faisant surface en fin de plongée, votre binôme touche accidentellement du bras non protégé les tentacules de méduses. Parmi les suivantes, quelles étapes de premiers secours peuvent-elles s'appliquer? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
- Rincez la zone à l'eau douce.
 - Frottez vigoureusement la zone.
 - Retirer les tentacules avec une pince ou un autre outil.
 - Rincer avec de l'acide acétique (vinaigre).
 - Appliquer des compresses chaudes.
 - Suivre les protocoles locaux d'urgence.
8. Vous êtes sur un bateau lorsqu'un plongeur fait surface et appelle à l'aide. Le plongeur est trop loin pour lui tendre quelque chose et il n'y a pas de petite embarcation disponible. Vous vous mettez à l'eau,
- le plus près possible du plongeur, en gardant constamment les yeux sur lui.
 - là où vous êtes quand vous le voyez, en plongeant tête en premier.
9. Lorsque vous vous dirigez vers le plongeur de la Question 8 pour l'aider, vous nagez
- aussi vite que vous le pouvez.
 - en ménageant vos efforts pour conserver de l'énergie.
 - aussi lentement que possible.
10. Lorsque vous abordez la victime à la Question 8, vous vous arrêtez hors de portée du plongeur pour évaluer son état et vous préparer à un *dégagement rapide*. Cela signifie que
- vous orientez vos pieds vers la victime.
 - vous retournez au bateau pour prendre plus d'équipement.
 - vous décidez d'abandonner la victime.
11. Dans le scénario de la Question 8, alors que vous vous dirigez rapidement vers la zone d'entrée et prenez vos palmes, masque et tuba, vous voyez un système de flottaison d'urgence. Vous devriez prendre le système de flottaison avec vous.
- Vrai
 - Faux

12. Lors du remorquage du plongeur dans la Question 8, vous choisissez un remorquage qui vous permet de communiquer avec le plongeur.

Vrai

Faux

13. Après avoir amené le plongeur de la Question 8 à bord du bateau, les préoccupations immédiates sont (choisissez toutes les réponses correctes):

Évaluer les blessures ou les maladies du plongeur.

Chercher à savoir ce qui s'est passé.

Contacter les secours médicaux si les conditions médicales du plongeur sont graves.

Être sensible aux sentiments du plongeur.

Vérifier que l'équipement du plongeur est correctement rangé.

Révision des connaissances » SECTION TROIS

À l'attention de l'élève plongeur: Répondez aux questions suivantes en sélectionnant la/les meilleure(s) réponse(s) parmi le(s) choix proposé(s). Soyez prêt à discuter sur les thèmes de cette révision lors de votre prochaine séance de formation.

1. Un plan d'action en cas d'urgence est
 - un manuel complet détaillant les procédures à suivre en cas d'urgence en plongée.
 - une brève discussion sur la manière d'obtenir de l'aide dans une région locale donnée.
 - les informations dont vous auriez besoin pour gérer un accident sur un site particulier.
2. Que signifie le terme «GES» (Gestes Élémentaires de Survie)?
 - Faire un contrôle de la circulation et de la respiration.
 - Administrer de l'oxygène.
 - Un autre terme pour désigner votre détendeur.
3. Parmi les conditions suivantes, lesquelles nécessitent-elles l'administration des GES? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
 - Aller sous l'eau.
 - Les maladies de décompression (MDD).
 - La crise cardiaque.
 - Le coup de chaleur.
 - L'hypothermie.
 - La noyade.
 - L'accident vasculaire cérébral.
4. Le temps est le facteur clé des GES, car ils permettent de tenter de maintenir l'apport en oxygène vers le cerveau. Après ____ minutes sans oxygène, les lésions cérébrales sont probables et après _____ minutes, elles sont presque certaines.
 - 2, 8
 - 4, 10
 - 6, 10
 - 8, 14

5. Énumérez, par ordre de priorité, les étapes à suivre pour effectuer un bilan primaire (de 1 à 8).

2 Déterminez le niveau de conscience du patient.

3 Appelez à l'aide si le patient est inconscient.

1 Évaluez la situation.

5 Faites un contrôle de la respiration.

8 Gérer l'état de choc.

4 Libérez les voies aériennes si le patient est inconscient.

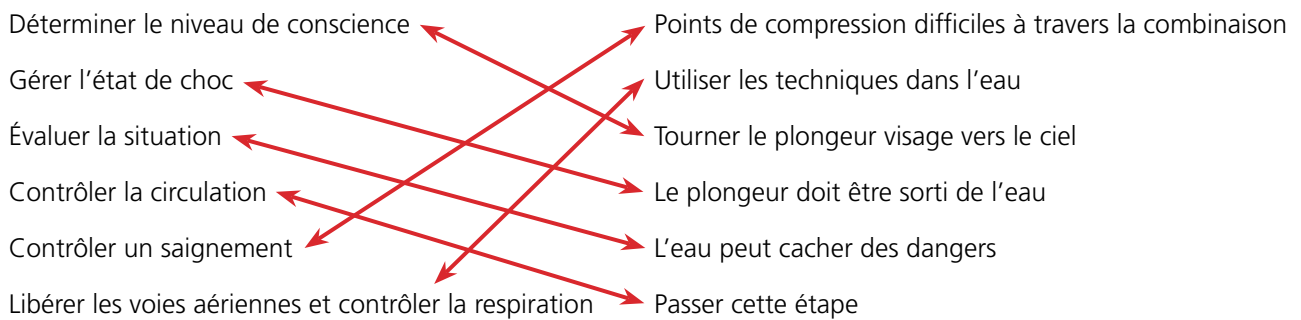
6 Faites un contrôle de la circulation.

7 Faites le contrôle d'un saignement.

6. Faites correspondre les étapes du bilan primaire à la manière dont la plongée affecte chacune d'elle.

Étape du bilan primaire

Affectation



7. Un plongeur a eu un accident dans un climat froid. Votre binôme et vous-même l'avez ramené au rivage, puis vous lui avez administré les GES et fait respirer de l'oxygène. Les secours médicaux sont en route. Le plongeur est allongé, il réagit et respire, mais il souffre. Vous lui avez ôté sa combinaison humide et recouvert d'une couverture pour l'aider à maintenir sa température corporelle. En effectuant ces étapes, vous avez suivi les procédures adéquates au traitement face à l'état de choc, lors d'une urgence en plongée.

Vrai

Faux

8. Parmi la liste de signes/symptômes ci-dessous, identifiez ceux qui correspondent à une Insolation (IS) ou à un Coup de Chaleur (CC).

IS Transpiration abondante

CC Peau chaude et sèche

CC Pas de transpiration

CC Le patient est chaud au toucher

IS Une peau fraîche et moite

IS La température du patient reste proche de la normale

9. Après être resté trop longtemps dans sa combinaison étanche, par forte température, un plongeur se sent mal. Lorsqu'il quitte sa combinaison, vous remarquez qu'il ne transpire pas et que sa peau est chaude au toucher. Vous devriez contacter les secours médicaux et l'immerger dans de l'eau froide ou lui appliquez des serviettes fraîches et mouillées.

Vrai

Faux

10. Votre binôme et vous-même venez de faire surface après une longue plongée en eau froide. Vous portiez une combinaison étanche, tandis que votre binôme portait une combinaison humide. La température de l'air est fraîche et votre binôme reste dans sa combinaison humide au lieu de revêtir des vêtements chauds. À présent, il tremble de manière incontrôlée et se plaint d'engourdissements des doigts et d'aucune dextérité manuelle. Ses lèvres, ses doigts et ses orteils sont bleuâtres. Vous devriez commencer les premiers secours pour

un accident de décompression.

une maladie de décompression.

la narcose au gaz.

l'hypothermie.

11. Sous l'eau, un plongeur se précipite vers la surface. Pour porter assistance à ce plongeur, vous devez arrêter sa remontée.

Vrai

Faux

12. Tandis qu'il lutte contre le courant, votre binôme semble respirer très rapidement et paraît essoufflé. Vous devriez lui faire signe de _____ et rétablir une respiration normale.

s'arrêter, se tenir à quelque chose de fixe, se reposer

remonter, faire un palier de sécurité

ralentir, appuyer sur le bouton de purge du détendeur

13. Tandis que vous plongez sur une épave, votre binôme s’emmêle avec du fil de pêche mono filament au niveau de la robinetterie de sa bouteille et ne peut pas y accéder. La première mesure à prendre est de tourner votre binôme pour tenter de le libérer.

Vrai

Faux

14. Après une plongée à partir d’un bateau, un plongeur manque. Lesquelles, parmi les étapes suivantes, devriez-vous appliquer? (Choisissez toutes les réponses correctes.)

Essayer de déterminer l’endroit où le plongeur manquant a été vu pour la dernière fois.

Désigner un/des surveillant(s) pour chercher des bulles.

Appeler les secours médicaux.

Demander immédiatement à des plongeurs qualifiés de commencer une recherche sous l’eau.

S’ils sont disponibles tout de suite, envoyer des plongeurs en apnée pour marquer la zone de recherche.

15. Lorsque vous effectuez la recherche d’un plongeur manquant, autorisez les recherches uniquement en équipes de binômes, avec une réserve de gaz suffisante et dans les limites sans palier et d’exposition. Ayez à votre disposition un moyen pour rappeler les équipes de recherche.

Vrai

Faux

Révision des connaissances » SECTION QUATRE

À l'attention de l'élève plongeur: Répondez aux questions suivantes en sélectionnant la/les meilleure(s) réponse(s) parmi le(s) choix proposé(s). Soyez prêt à discuter sur les thèmes de cette révision lors de votre prochaine séance de formation.

1. Lors d'un accident de plongée, l'un de vos amis a participé au sauvetage d'une personne souffrant d'une blessure grave. À présent, votre ami semble nerveux et déprimé, il exprime un sentiment de culpabilité concernant le dénouement du sauvetage. Votre ami (choisissez toutes les réponses correctes):

- souffre probablement d'un traumatisme psychique provoqué par une situation critique.
- a une réaction normale face à l'incident.
- présente des signes qui ne sont probablement pas liés à l'incident.
- s'en remettra très certainement sans aucune aide.

2. Le terme *maladies de décompression* se réfère

- à l'accident de décompression.
- aux lésions par surpression pulmonaire.
- à l'accident de décompression et aux lésions par surpression pulmonaire.
- à l'accident de décompression, aux lésions par surpression pulmonaire et à la narcose au gaz.

3. La cause la plus courante des lésions par surpression pulmonaire est évitée en planifiant et en gérant correctement sa réserve de gaz.

- Vrai
- Faux

4. Faites correspondre les caractéristiques des lésions par surpression pulmonaires.

<u>Lésion</u>	<u>Caractéristiques</u>
Embolie gazeuse	du gaz se loge sous la peau autour du cou et des clavicules
Pneumothorax	du gaz se loge dans la cavité thoracique entre les deux poumons
Emphysème sous-cutané	du gaz bloque la circulation
Emphysème du médiastin	Le gaz provoque le collapsus du poumon

5. On soupçonne un plongeur souffrir de MDD. Il respire et réagit; vous avez également contacté les secours médicaux. Parmi les réactions suivantes, lesquelles sont-elles appropriées? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
- Lui faire respirer de l'oxygène.
 - Le maintenir allongé.
 - Lui administrer le traitement face à l'état de choc.
 - Contrôler sa respiration et son pouls.
6. Tandis que vous êtes en train de plonger à partir du rivage, vous participez à la gestion d'une urgence impliquant un homme (un non plongeur) qui s'est noyé. À la sortie de l'eau, il ne respirait plus, mais il a recommencé à respirer à nouveau et a repris connaissance après deux ou trois insufflations. À présent, il déclare se sentir bien et n'avoir aucune raison de se rendre à l'hôpital. Vous devriez répondre:
- que c'est normal dans les cas de noyades, mais qu'il doit rester vigilant quant à l'apparition d'éventuels symptômes.
 - qu'il devrait se faire examiner médicalement car des symptômes secondaires dangereux peuvent se développer plusieurs heures après la noyade.
7. Vous effectuez le sauvetage d'un plongeur qui ne respire plus. Vous êtes dans l'eau, en surface, en train d'administrer les insufflations et vous estimez que vous vous trouvez à 15 minutes de nage du rivage. Après avoir administré les insufflations pendant une minute, la victime ne manifeste aucune réaction. La meilleure réaction serait de tracter le plongeur vers le rivage tout en continuant à lui administrer les insufflations.
- Vrai
 - Faux
8. Il est difficile de détecter un pouls sous l'eau, mais il est possible qu'il soit présent, par conséquent, vous administrez les insufflations (du moins au début).
- Vrai
 - Faux

9. Parmi les étapes suivantes, lesquelles s'appliquent-elles à l'administration d'insufflations par bouche à masque insufflateur? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
- Faire des insufflations toutes les deux secondes.
 - Fixer la sangle du masque.
 - Maintenir le masque avec ses pouces, les autres doigts sur la partie osseuse de la mâchoire.
 - Retirer le masque pour faire un contrôle de la respiration.
10. Votre binôme et vous-même êtes en train de revenir au bateau à la fin d'une plongée, lorsque vous tombez sur un plongeur, inconscient, allongé sur le fond. Il n'a pas son détendeur en bouche. Il faudrait le remettre en place avant de remonter la victime en surface.
- Vrai
 - Faux
11. Pendant la remontée avec la victime de la question précédente, vous maintenez sa tête dans une position normale. L'air qui se dilate s'évacuera de la victime par lui-même.
- Vrai
 - Faux
12. Vous êtes en train d'administrer des insufflations à un plongeur inconscient en surface, et à environ 6 mètres/20 pieds de l'échelle du bateau, où le Divemaster et les autres plongeurs se tiennent prêts à vous assister. Vous devez _____ les insufflations et _____, tandis que vous nagez vers le bateau.
- interrompre, retirer l'équipement
 - continuer, laisser l'équipement en place
 - continuer, retirer l'équipement
 - continuer, retirer l'équipement

Révision des connaissances » SECTION CINQ

À l'attention de l'élève plongeur: Répondez aux questions suivantes en sélectionnant la/les meilleure(s) réponse(s) parmi le(s) choix proposé(s). Soyez prêt à discuter sur les thèmes de cette révision lors de votre prochaine séance de formation.

1. Après un incident de plongée qui nécessite de contacter les secours médicaux, un policier vous pose des questions pour constituer un rapport d'accident formel. Parmi les réponses suivantes, lesquelles sont appropriées de votre part: (Choisissez toutes les réponses correctes.)

Les évènements/faits dont vous avez été personnellement témoin.

Les évènements/faits dont quelqu'un vous a parlé.

Votre opinion sur ce qui s'est passé.

Qui est responsable de l'incident.

2. Administrer de l'oxygène rapidement est crucial pour les plongeurs suspectés souffrir d'une maladie de décompression car il a été prouvé que cela améliore l'efficacité de la recompression dans nombreux cas, mais pas tous.

Vrai

Faux

3. Vous venez d'investir dans un kit d'oxygénothérapie que vous prévoyez d'emporter lorsque vous plongez. Parmi les déclarations suivantes, lesquelles sont-elles vraies? (Choisissez toutes les réponses correctes.)

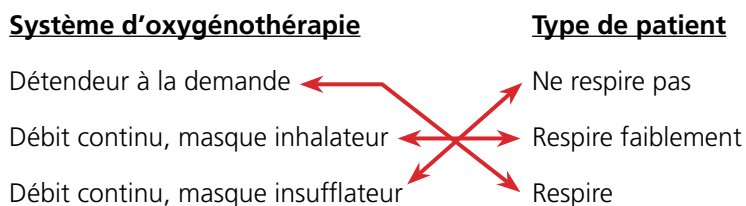
Maintenez la robinetterie lubrifiée avec de la graisse silicone standard.

Éteignez toujours les sources de flammes avant de mettre en place l'oxygène.

Lorsque vous utilisez de l'oxygène, ouvrez toujours la robinetterie rapidement.

Gardez le kit assemblé, même lorsque vous ne l'utilisez pas.

4. Faites correspondre le système d'oxygénothérapie avec le type de patient sur lequel vous devez l'utiliser.



5. Lorsque vous utilisez un système d'oxygénothérapie à débit continu, vous réglez initialement le débit à _____ litres par minute. Si la poche-réservoir se dégonfle complètement lorsque le patient respire, augmentez le débit à _____ litres par minute.
- 5, 20
 - 15, 25
 - 10, 30
 - 25, 40
 - 20, 25
6. L'/les avantage(s) d'un détendeur à la demande est/sont (Choisissez toutes les réponses correctes):
- C'est le système le moins cher.
 - Il délivre presque 100% d'oxygène.
 - Il est adapté pour les patients qui ne respirent pas.
 - Il peut se connecter à un détendeur de plongée standard.
 - Il gâche moins d'oxygène.
7. Vous êtes en train de gérer une scène d'accident. Vous avez administré les soins primaires et secondaires, et appelé les secours médicaux. Le patient est en train de respirer de l'oxygène. Tandis que vous attendez les secours médicaux, vous (choisissez toutes les réponses correctes):
- administrez le traitement face à l'état de choc.
 - maintenez la zone accessible pour les secours médicaux.
 - contrôlez les fonctions vitales en suivant les étapes AB-CABS.
 - permettez au patient de s'asseoir (s'il se sent plus à l'aise ainsi).
 - contactez les services d'urgence en plongée.
8. Quelles informations devez-vous rassembler concernant un plongeur blessé (si disponibles), pour les transmettre aux secours médicaux qui évacuent ce plongeur vers le centre médical? (Choisissez toutes les réponses correctes.)
- Nom et coordonnées du plongeur.
 - Informations sur le profil de la plongée.
 - Antécédents médicaux importants.
 - Soins d'urgence administrés.
 - Numéro de contact du service d'urgence en plongée local et nom de la personne à contacter.
 - Vos meilleures estimations des informations énoncées ci-dessus.

9. Énumérez les étapes à suivre pour effectuer la sortie dite du maître nageur dans leur ordre correct (de 1 à 6).

3 Le sauveteur saisit les poignets de la victime.

5 Le sauveteur allonge le patient sur le pont, visage tourné vers le sol.

4 En se tenant debout, le sauveteur soulève la victime pour faire reposer sa taille sur le pont.

1 Le sauveteur place les mains du plongeur blessé sur le rebord.

6 Le sauveteur retourne la victime et hisse le reste du corps hors de l'eau.

2 Le sauveteur se hisse hors de l'eau, en gardant une main sur celles de la victime.

10. Vous êtes en train de sortir de l'eau via le rivage avec des vagues de taille moyenne en portant une victime inconsciente et qui ne respire pas. Il vous faudra plus de cinq secondes pour hisser la victime sur la rive. Le protocole pour interrompre les insufflations est de commencer l'intervalle par ____ insufflations, puis de reprendre la respiration artificielle en administrant ____ insufflations après une période ne dépassant pas _____ secondes.

2, 8, 120

4, 6, 15

4, 4, 45

6, 8, 60

2, 2, 30