

# De oudere duiker - de quiz!



1. Welk van de volgende zijn typische, leeftijd gerelateerde beperkingen?

- A. Verminderde fysieke fitness
- B. Veranderde longfunctie
- C. Verminderde weerstand tegen koude
- D. A & C
- E. Al het bovenstaande

Geen

2. Oudere duikers nemen vaker (permanente) medicatie. Artsen schrijven duikers uitsluitend medicijnen voor die goed samengaan met duiken.

- A. Waar
- B. Niet waar

Geen

3. Onderdompelingseffecten, zoals een shunt van bloed naar de lichaamskern, vernauwing van bloedvaten en een toename van urine-uitscheiding zijn vooral riskant voor het cardiovasculaire systeem van oudere duikers.

- A. Waar
- B. Niet waar

Geen

4. Door de van diepte afhankelijke toegenomen ademgasdichtheid zullen veranderingen in de ademhalingsmechanismen reeds bestaande gezondheidsbeperkingen van de ademhalingsorganen zich plotseling kunnen manifesteren.

- A. Waar
- B. Niet waar

Geen

5. Welk van de volgende is een goed veiligheidsadvies voor het duiken op een gevorderde leeftijd?

- A. Verruim je veiligheidsmarges door korter en minder diep te duiken, verminder het aantal herhalingsduiken, neem veiligheidstops in acht en gebruik langzame stijgsnelheden.
- B. Vermijd in het water springen
- C. Al het bovenstaande

Geen

6.

Op welke leeftijd zou je wat minder moeten gaan duiken?

- A. 40
- B. 55
- C. 65
- D. 75
- E. Geen van bovenstaande

Geen

7.

Moeten oudere duikers conservatiever duiken?

- A. Goed
- B. Fout

Geen

8.

Bestaat er een grotere kans op cardiovasculaire problemen bij oudere duikers?

- A. Goed
- B. Fout

Geen

9.

Moet ik op een bepaalde leeftijd stoppen met duiken?

- A. Goed
- B. Fout

Geen

10.

De duikervaring van oudere duikers compenseert voor fysieke beperkingen.

- A. Goed
- B. Fout

Geen