

En résumé et pour garder en tête les points clefs en terme de savoir sur le thème théorique abordé, merci de compléter les phrases à trous ci-dessous pour vérifier vos connaissances.

Sur terre la pression ..... s'exerce. Elle est au niveau de la mer de 1 ..... Cette pression ..... avec l'altitude. Cette pression ..... sous l'eau.

La variation de pression sous l'eau est de 1 ..... tous les dix mètres.

Sous l'eau, à 20 mètres, la pression est donc de ..... bars, soit la pression de l'air de ..... bars plus la pression de l'eau de ..... Bars.

A douze mètres, la pression sera donc de ..... bars.

Cette pression a des incidences sur les ..... d'air du plongeur.

Plus la pression ....., plus le volume d'air diminue.

C'est la loi de BOYLE .....

Sont impactées les oreilles, surtout à la ....., et il faut donc ..... En faisant la manœuvre de .....ou autre technique adaptée. Il ne faut jamais faire cette manœuvre à la .....

On pense aussi à la descente à ..... dans le masque pour éviter un ..... De masque.

Sont aussi impactés les sinus. Il y a les sinus ..... et les frontaux. Les problèmes liés aux sinus se produisent aussi bien à la descente qu'à la remontée. Il ne faut donc pas plonger .....

Sont aussi impactés les dents. Une ..... Dentaire est indispensable au plongeur. Attentions aux .....

Peut être également impacté votre estomac, en cas de plongée longue à l'issue d'un repas chargé et donc une ..... difficile sous l'eau, ou encore en cas de .....

Enfin, retenons les risques de ..... Pulmonaire, nous amenant ..... doucement et en ..... calmement, en pensant bien à .....

Dans le cadre de l'autonomie, le niveau 1 doit donc parfaitement maîtriser sa ..... de remontée. Raison pour laquelle on insistera en formation sur la qualité de la remontée solo, en cas de ..... de palanquée, et ce avec ordinateur, et sur repères visuels sans instruments.

En cas d'incident ou d'accident de plongée, le plongeur niveau 1 prévient le ..... de plongée ou à défaut le ..... et se propose d'aider sans .....

Mots clefs pour compléter le texte



Cavités  
Plombages  
Stress  
Un  
Pilote  
VASALVA  
Atmosphérique  
Maxillaires  
Remontée  
3  
Bar  
Diminue  
Augmente  
Vitesse  
Compenser  
Souffler  
Force  
Remonter  
Expirer  
Gêner  
Respirant  
Enrhumé  
Perte  
Hygiène  
Bars  
Quatre  
Pulmonaire  
Placage  
Directeur  
2,2  
Descente  
Mariotte  
Digestion

