

<b>1. Ademhaling en effecten van lage luchtdruk</b>	<b>1</b>
Samenstelling van de atmosfeer	1
Luchtdruk	2
Fysiologie van de ademhaling	4
Hypoxie	7
Koolmonoxide	11
Hyperventilatie	14
Expansie van opgesloten gassen	15
<b>2. De bloedsomloop</b>	<b>19</b>
Hart en vaten	19
Bloeddruk	21
Hart- en vaatziekten	22
Versnellingen tijdens manoeuvres	24
<b>3. De ogen</b>	<b>29</b>
Anatomie	29
De beeldvorming op het netvlies	30
Gezichtsveld	31
Gezichtsscherpte	31
Accommoderen	33
Refractieafwijkingen	33
Diepteperceptie	34
Nachtzicht	36
Lichtadaptatie	38
Bescherming tegen zonlicht	38
Contactlenzen	38
Oogafwijkingen	39
<b>4. Het gehoor</b>	<b>41</b>
Anatomie van het oor	41
Geluid	42
Stoornissen van het gehoor	43
Subjectieve effecten van geluid	45
<b>5. Evenwicht en luchtziekte</b>	<b>47</b>
Het evenwichtsorgaan	47
De otolietorganen	47
De semi-circulaire kanalen	48
Luchtziekte	49

<b>6. Waarneming en ruimtelijke oriëntatie</b>	<b>53</b>
De zintuigen	53
Desoriëntatie	55
Zintuiglijke illusies	56
Vestibulaire illusies	56
Visuele illusies	58
Naderings- en landingsillusies	59
Lichtsterkte en contrast	62
Autokinese	62
Valse horizon	62
Flicker vertigo	63
Het voorkómen van desoriëntatie	63
Uitkijken	64
<b>7. Vliegen en gezondheid</b>	<b>67</b>
Ziekte	68
Geneesmiddelen	70
Alcohol	73
Obesitas	75
Roken	76
Vermoeidheid	76
Psychoactieve middelen	78
Voeding	79
<b>8. Informatieverwerking</b>	<b>81</b>
Het geheugen	81
Perceptie	84
Aandacht en waakzaamheid	86
Communicatie	88
Automatisering in de cockpit	90
<b>9. Besluitvorming en fouten</b>	<b>93</b>
Het besluitvormingsproces	94
Persoonlijkheid en attitude	97
Besluitvorming in groepen	99
Menselijke fouten en veiligheidscultuur	100

<b>10. Stress</b>	<b>103</b>
Stressoren	103
Acute stress	103
Stress en prestaties	104
Omgaan met stress	106
<b>Oefenvragen</b>	<b>111</b>
<b>Index</b>	<b>133</b>