Enemmän vettä, vähemmän kuplia

1.
Oikein vai väärin: Nestehukkaa ilmenee silloin, kun elimistö menettää enemmän nestettä kuin mitä se vastaanottaa. Se on sukeltajantaudin riskitekijä.

○ A. Oikein
○ B. Väärin
None ⦿
2.
Miksi nestehukka kehittyy nopeammin lennettäessä lentokoneella?

○ A. Ilma matkustamossa on kuivaa
○ B. Painovoima vetää nestettä jalkoihin, jolloin muu osa kehosta kärsii nestehukasta
○ C. Syynä on lentokoneen nopeus
○ D. Nestehukka ei kehity nopeammin lennon aikana
None ⦿
3.
Kofeiinia sisältävät juomat, esimerkiksi kahvi ja coca-cola, ovat diureetteja. Kyseisten juomien käyttö

○ A. Lisää kehon nesteytystä
○ B. Lisää kehon nestehukkaa
○ C. Ei vaikuta nesteytykseen
None ⦿
4.
Mitkä seuraavista tekijöistä edistävät nestehukan kehittymistä?

○ A. Paineilman hengittäminen
○ B. Alkoholi
○ C. Ripuli
○ D. A ja B
○ E. B ja C
○ F. Kaikki yllä mainitut
None ⦿
5.
Mitä tarkoittaa sukelluksesta aiheutuva diureesi?

○ A. Veden nauttimista sukellusten aikana (pitkä sukellus, tekniikkasukellus)
○ B. Lisääntynyttä virtsaneritystä sukeltamisen aikana
○ C. Kofeiinia sisältävien juomien nauttimista ja niiden vaikutusta sukeltamiseen
None ⦿
6.
Oikein vai väärin: Kun suolainen vesi kuivuu iholleesi, iholle jää kiteitä. Tämä lisää nestehukkaa, koska kiteet imevät kosteutta iholta.

○ A. Oikein
○ B. Väärin
None ⦿
7.
Mikä seuraavista EI ole oire nestehukasta?

○ A. Kuiva tai tahmainen suu
○ B. Päänsärky
○ C. Lihaskrampit
○ D. Hikoilu
○ E. Huimaus
None ⦿
8.
Väriltään tumma virtsa tarkoittaa yleensä,

○ A. Että kärsit nestehukasta
○ B. Että nesteytys on onnistunut
○ C. Virtsan tummalla värillä ei ole mitään tekemistä nestehukan kanssa
None ⦿
9.
Miten voit ehkäistä nestehukkaa?

○ A. Pue sukelluspuku päällesi vasta juuri ennen sukellusta
○ B. Suojaudu auringolta
○ C. Vältä alkoholin käyttöä tai käytä vain kohtuullisesti
○ D. Huuhtele itsesi makealla vedellä jokaisen sukelluksen jälkeen
○ E. A ja B
○ F. Kaikki yllä mainitut vaihtoehdot
None ⦿
10.
Oikein vai väärin: Suosituksena on juoda mieluummin yksi lasillinen vettä aina 15 - 20 minuutin välein kuin juoda kokonainen litra yhdellä kertaa juuri ennen sukellusta tai heti sen jälkeen.

○ A. Oikein
○ B. Väärin
None ⦿