

# Più acqua, meno bolle



1.  
Vero o Falso: La disidratazione si verifica quando il corpo perde più fluidi di quanti ne assume ed è un fattore che contribuisce alla Malattia da Decompressione

- A. Vero
- B. Falso

2.  
Per quale ragione una persona si disidrata più velocemente durante un volo in aereo?

- A. L'aria secca in cabina
- B. La gravità che spinge i fluidi verso i piedi, disidratando il resto del corpo
- C. La velocità dell'aereo
- D. Non ci si disidrata più velocemente durante un volo

3.  
Le bevande che contengono caffeina, come il caffè o la Coca-Cola sono diuretici. La conseguenza di assumerne sarà che:

- A. Il corpo verrà idratato più velocemente
- B. Il corpo verrà disidratato più velocemente
- C. Il livello di idratazione rimarrà lo stesso

4.  
Quali dei seguenti sono fattori che contribuiscono alla disidratazione?

- A. Respirare aria compressa
- B. Bevande alcoliche
- C. Diarrea
- D. A e B
- E. B e C
- F. Tutto quanto sopra

5.  
Cosa si intende per diuresi da immersione?

- A. Bere acqua durante lunghe immersioni tecniche
- B. Un aumento della produzione di urina durante l'immersione
- C. Il consumo di bevande contenenti caffeina e il loro effetto sulle immersioni

6.

Vero o Falso: quando l'acqua salata si asciuga sulla pelle lascia dei cristalli di sale, che tolgono idratazione alla pelle, aumentando ulteriormente la disidratazione.

- A. Vero
- B. Falso

7.

Quali dei seguenti NON è un'avvisaglia o un sintomo di disidratazione?

- A. Bocca secca o appiccicosa
- B. Mal di testa
- C. Crampi muscolari
- D. Sudorazione
- E. Giramenti di testa

8.

Un colore dell'urina scuro generalmente significa che...

- A. Sei disidratato
- B. Hai un buon livello di idratazione
- C. Niente. Non ha a che fare con l'idratazione

9.

Cosa si può fare per prevenire la disidratazione?

- A. Non mettersi la muta fino a pochi momenti prima dell'immersione
- B. Proteggersi dal troppo sole
- C. Evitare o moderare il consumo di bevande alcoliche
- D. Sciacquarsi con l'acqua dolce dopo ogni immersione
- E. A e B
- F. Tutto quanto sopra

10.

Vero o Falso : quando si beve acqua, è consigliabile berne un bicchiere ogni 15-20 minuti invece di berne un litro in una volta appena prima di immergersi.

- A. Vero
- B. Falso