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
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿
6.
Vero o Falso: quando l'acqua salata si asciuga sulla pelle lascia dei critalli di sale, che tolgono idratazione alla pelle, aumentando ulteriormente la disidratazione.

○ A. Vero
○ B. Falso
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿
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
None ⦿