Meer water, minder bellen

1.
Goed of fout: uitdroging treedt op wanneer je lichaam meer vocht verliest dan er binnenkomt en is een van de factoren van decompressieziekte.

○ A. Waar
○ B. Niet waar
Geen ⦿
2.
Wat zorgt ervoor dat je tijdens een vlucht in een vliegtuig sneller uitdroogt?

○ A. De droge lucht in de cabine
○ B. De zwaartekracht die vocht naar je voeten laat gaan en daarmee de rest van je lichaam uitdroogt
○ C. De snelheid van het vliegtuig
○ D. Je droogt tijdens een vlucht niet sneller uit
Geen ⦿
3.
Drankjes met cafeïne, zoals koffie en cola zijn vochtafdrijvende middelen. Ze drinken leidt tot:

○ A. Sneller hydrateren van je lichaam
○ B. Sneller dehydrateren van je lichaam
○ C. Een constant hydratatieniveau aanhouden
Geen ⦿
4.
Welk van de volgende zijn factoren die bijdragen aan uitdroging?

○ A. Het ademen van perslucht
○ B. Alcohol
○ C. Diarree
○ D. A en B
○ E. B en C
○ F. Al het bovenstaande
Geen ⦿
5.
Wat wordt er bedoeld met immersiediurese?

○ A. Het drinken van water tijdens (lange, technische) duiken
○ B. Verhoogde urineproductie tijdens de duik
○ C. Consumptie van drankjes die cafeïne bevatten en hun effect op het duiken
Geen ⦿
6.
Goed of fout: als zout water op je huid opdroogt, laat het kristallen achter en die trekken vocht uit de huid waardoor de uitdroging groter wordt.

○ A. Waar
○ B. Niet waar
Geen ⦿
7.
Welk van de volgende is GEEN teken van uitdroging?

○ A. Droge of plakkerige mond
○ B. Hoofdpijn
○ C. Spierkramp
○ D. Zweten
○ E. Duizeligheid
Geen ⦿
8.
Donker gekleurde urine betekent gewoonlijk…

○ A. Je bent uitgedroogd
○ B. Je bent goed gehydrateerd
○ C. Niets. Het heeft niets met hydratatie te maken
Geen ⦿
9.
Wat kan gedaan worden om uitdroging te voorkomen?

○ A. Trek je duikpak niet aan tot vlak voor je duik
○ B. Bescherm jezelf tegen teveel zon
○ C. Vermijd of verminder alcoholconsumptie
○ D. Spoel jezelf na iedere duik af met zoet water
○ E. A en B
○ F. Al het bovenstaande
Geen ⦿
10.
Goed of fout: als je water drinkt wordt aangeraden iedere 15-20 minuten een glas water te drinken in plaats van 1 liter water vlak voor of na een duik.

○ A. Waar
○ B. Niet waar
Geen ⦿