

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

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

3.
Drinkjes 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 hydratationiveau aanhouden

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

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

⊙

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

⊙

7.

Welk van de volgende is GEEN teken van uitdroging?

- A. Droge of plakkerige mond
- B. Hoofdpijn
- C. Spierkramp
- D. Zweten
- E. Duizeligheid

⊙

8.

Donker gekleurde urine betekent gewoonlijk...

- A. Je bent uitgedroogd
- B. Je bent goed gehydrateerd
- C. Niets. Het heeft niets met hydratatie te maken

⊙

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

⊙

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

⊙