

Starszy nurek - quiz



1.
Które z poniższych ograniczeń są zazwyczaj związane z wiekiem?

- A. Gorsza sprawność fizyczna
- B. Mniejsza wydolność płuc
- C. Mniejsza odporność na zimno
- D. A i C
- E. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne

2.

Starsi nurkowie częściej muszą zażywać leki na stałe. Lekarze przepisują tylko takie leki, które nie mają wpływu na nurkowanie.

- A. Prawda
- B. Fałsz

3.

Efekty zanurzenia, czyli przesunięcie krwi do najważniejszych organów, zwężenie naczyń krwionośnych i większe wydzielanie moczu zwiększają ryzyko wystąpienia problemów z układem sercowo-naczyniowym u starszych nurków.

- A. Prawda
- B. Fałsz

4.

Gęstość gazu zwiększa się wraz z głębokością, co powoduje zmiany w mechanice oddychania. Z tego powodu istnieje ryzyko nagłego wystąpienia problemów z narządami układu oddechowego.

- A. Prawda
- B. Fałsz

5.

Które z poniższych zaleceń jest odpowiednie dla starszych nurków?

- A. Zwiększ margines bezpieczeństwa: wykonuj krótsze i płytsze nurkowania, zmniejsz liczbę nurkowań powtórzeniowych, zawsze wykonuj przystanek bezpieczeństwa i wynurzaj się powoli.

- B. Unikaj wskakiwania do wody
- C. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne

6.

W jakim wieku powinniśmy zacząć nurkować mniej?

- A. 40
- B. 55
- C. 65
- D. 75
- E. Żadna z powyższych odpowiedzi nie jest poprawna

7.

Czy starsi nurkowie powinni nurkować bardziej konserwatywnie?

- A. Prawda
- B. Fałsz

8.

Czy u starszych nurków występuje większe ryzyko wystąpienia problemów z układem sercowo-naczyniowym?

- A. Prawda
- B. Fałsz

9.

Czy w pewnym wieku powinienem przestać nurkować?

- A. Prawda
- B. Fałsz

10.

Czy doświadczenie starszych nurków kompensuje ich ograniczenia fizyczne?

- A. Prawda
- B. Fałsz