

Więcej wody, mniej bąbelków



1.
Prawda czy fałsz: Do odwodnienia dochodzi wtedy, gdy organizm traci więcej płynów niż pobiera. Odwodnienie jest jednym z czynników powodujących chorobę dekompresyjną (DCS).
 A. Prawda
 B. Fałsz
None
2.
Co sprawia, że podczas lotu samolotem odwadniasz się szybciej?
 A. Suche powietrze w samolocie
 B. Grawitacja, która sprawia, że płyny spływają w dół do stóp, przez co reszta twojego organizmu odwadnia się
 C. Prędkość lecącego samolotu
 D. Nie odwadniasz się szybciej podczas lotu
None
3.
Napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa czy cola, są moczopędne. Spożywanie ich będzie skutkowało:
 A. Szybsze nawodnienie organizmu
 B. Szybsze odwodnienie organizmu
 C. Utrzymanie stałego poziomu nawodnienia organizmu
None
4.
Które z poniższych czynników wywołują odwodnienie?
 A. Oddychanie sprężonym powietrzem
 B. Alkohol
 C. Biegunka
 D. Odpowiedzi A i B
 E. B i C
 F. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne
None
5.
Co to jest diureza zanurzeniowa?

- A. Picie wody podczas długich, technicznych nurkowań
- B. Zwiększona produkcja moczu podczas nurkowania
- C. Picie napojów zawierających kofeinę i ich wpływ na nurkowanie

None

6.

Prawda czy fałsz: Kiedy woda morska wyparuje ze skóry, pozostawia na niej kryształki, które zabierają wilgoć ze skóry i zwiększają odwodnienie.

- A. Prawda
- B. Fałsz

None

7.

Który z poniżych czynników NIE jest symptomem odwodnienia.

- A. Suchość w ustach
- B. Ból głowy
- C. Skurcze mięśni
- D. Pocenie się
- E. Zawroty głowy

None

8.

Mocz ciemnego koloru zazwyczaj...

- A. Oznacza, że jesteś odwodniony
- B. Oznacza, że jesteś dobrze nawodniony
- C. Nic nie oznacza, ponieważ kolor moczu nie ma nic wspólnego z nawodnieniem

None

9.

Co możesz zrobić, aby zapobiec odwodnieniu?

- A. Nakładać skafander nurkowy tuż przed nurkowaniem
- B. Chronić się przed nadmiarem słońca
- C. Unikać lub ograniczyć spożycie alkoholu
- D. Opłukać ciało słodką wodą po każdym nurkowaniu
- E. A i B
- F. Wszystkie powyższe odpowiedzi są poprawne

None

10.

Prawda czy fałsz: zaleca się picie szklanki wody co 15-20 minut zamiast litra wody na raz tuż przed lub tuż po nurkowaniu.

- A. Prawda
- B. Fałsz

None