

Basic safety inre fart
Instuderingsuppgifter
Personlig säkerhet
och ansvar

1. Förklara begreppet Slow Wave Sleep?
2. Förklara begreppet Rapid Eye Movement?
3. Hur många timmars sammanhängande sömn behöver vi människor för att uppnå full vakenhet?
4. Hur påverkas vår prestationsförmåga efter 24 timmars vakenhet?
5. Hur lång bör en tupplur vara för bästa effekt?
6. Hur mycket sömn behöver vi?

Basic safety inre fart
Instuderingsuppgifter
Personlig säkerhet
och ansvar

7. Finns det några motmedel för att motverka sömn- och vakenhetsproblem? I så fall vilka?

8. För vem gäller vilotidslagen?

9. Hur många timmar måste du minst vila på en 24 timmarsperiod enligt vilotidslagen?

10. Hur påverkar avloppsvatten den marina miljön?

11. Varför används bottenfärg?

12. Hur påverkar buller under vattnet det marina djurlivet?

Basic safety inre fart
Instuderingsuppgifter
Personlig säkerhet
och ansvar

13. Vad är barlastvatten?

14. Varför har man infört krav på att barlastvatten ska renas innan det pumpas över bord?

15. Vilka tre grundämnen består fartygsdiesel av?

16. Vilka två grundämnen består luft av?

17. Hur bildas NO_x och på vilket sätt är det skadligt för miljön?

18. Hur bildas SO_x och på vilket sätt är det skadligt för miljön?

Basic safety inre fart
Instuderingsuppgifter
Personlig säkerhet
och ansvar

19. Hur lång nedbrytningstid har organiskt material, t ex ett banaskal?

20. Hur lång tid tar det för en plastpåse att brytas ner till mikroplast?

21. Hur lång tid tar det att bryta ner mikroplast?

22. Får man släppa ut avloppsvatten från fartyg i Östersjön?