Приложение

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Признаки* | *Небольшое**Физиологическое**утомление* | *Значительное утомление (острое переутомление**1 степени)* | *Резкое переутомление**(острое переутомление 2 степени)* |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Особо резкая (ниже пояса), выступание солей |
| Дыхание | Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме) | Учащенное (36-48 в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки (вот- вот упадет), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда |
| Пульс, уд/мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |