

Практические навыки

1. Измерить рост

1) Для правильного и точного измерения роста не подойдет бытовая измерительная лента, которая используется для замера тканей и различных материалов, вроде клеенок. Вам понадобится точный строительный метр, лента которого сделана из твердого металла – лента не должна сильно прогибаться в воздухе. Измерять рост нужно находясь в помещении с нормальной температурой воздуха, желательно не ниже +16 +20 С. Измерение проводится утром, до обеда, потому что во второй половине дня человек «утаптывается» за счет нагрузки на позвонки. К позднему вечеру тело человека обычно становится на 2-3 см короче, чем в утреннее время. За время сна позвонки и мышцы расслабляются и рост возвращается в норму. При измерении роста, вы должны встать спиной к ровной стене. На ногах не должно быть носков, и тем более какой-либо обуви. Пятки и носки следует держать вместе, между ногами не должно быть расстояния. Пятки, максимально выпуклые точки ягодиц, лопатки и верхняя часть головы должны касаться стены. Плечи должны быть расправлены, грудь не впячена, шея должна быть расположена строго вертикально, без изгибов и сутулости. Голову также нельзя опускать, нужно поднять голову и смотреть прямо перед собой. Планшет опускают на голову. Цифры на шкале у нижнего края планшета указывают длину тела человека.

ПК-1

2. Измерить окружность живота

1) Измерение окружности живота осуществляют мягкой сантиметровой лентой, утром, натощак, после освобождения кишечника и мочевого пузыря. Мягкую сантиметровую ленту прикладывают по окружности: спереди – на уровне пупка, сзади – на уровне III поясничного позвонка.

ПК-1 , ПК-14

3. Определить МЧСС

1) $\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$

ПК-1 , ОПК-9