

## Внешние признаки утомления при физических напряжениях

<i>Признаки</i>	<i>Небольшое Физиологическое утомление</i>	<i>Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)</i>	<i>Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)</i>
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	Измощенное 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