**TABLICA ZA MJERENJE PULSA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BROJ SATA  | PULS U MIROVANJU | PULS NAKON ZAGRIJAVANJA | PULS NAKON GLAVNOG DIJELA SATA | PULS NAKON ZAVRŠNOG DIJELA SATA |
| 42. |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

OVU TABLICU MOŽETE ISPRINATATI ILI SAMI NAPISATI RUKOM NA KOMADU PAPIRA.

**KAKO MJERITI PULS?**

Puls mjerimo palpacijom na vratu ili zglobu šake. Kažiprstom i srednjim prstom pronađemo arteriju na vratu (ili zglobu šake) i prvo bez mjerenja osjećamo otkucaje.

Namjestiti zatim sat i u vremenu od 15 sec brojati otkucaje srca.

Dobiveni broj pomnožiti sa 4 kako bi dobili broj otkucaja u 1 min.

**BROJ KOJI UPISUJETE U TABLICU JE BROJ KOJI STE IZMJERILI u 15 sec.**

**KADA SE VRATIMO NA NASTAVU:**

* morate predočiti vaše vrijednosti pulsa kao jedan od dokaza da ste odvježbali sat.
* znati pokazati kako mjeriti puls
* snimite vaše tehnike hodanja i trčanja kratkim snimkama od maksimalno 10 sec kako bi mogli dalje raditi na pravilnom usvajanju i ispravljanju eventualnih pogreški određenih tehnika.
* tko ima pametni telefon molim vas da pratite broj koraka i da nakon odrađene aktivnosti napravite screean shoot (slika ekrana) i pošaljete mi kao dokaz. Ovo nije obavezno, ali kada se vratite na nastavu lako se može provjeriti pa nemojte (ako to možete učiniti) ovo ignorirati.

I**ZVOĐENJE SATA NA OTVORENOM – SMJERINCE:**

Budući da je lijepo vrijeme iskoristite ga i boravite na otvorenom.

Otiđite u prirodu ili negdje gdje NEMA ljudi kada ćete vježbati.

Tijekom vježbanja ne dodirujte lice rukama.

Pratite daljnje upute HZZJZ o kretanju na otvorenom prostoru.

Izlazak iz kuće neka je u dogovoru s roditeljima.

UGODNO VJEŽBANJE VAM ŽELIM!!!