

# آنتروپومتریک

## معاینه آنتروپومتریک

ثبت توسط مدیر سیستم در ۱۳۹۲/۹/۸ ساعت ۰:۵۹  
ویرایش توسط مدیر سیستم در ۱۳۹۲/۹/۸ ساعت ۰:۵۹

پرسشنامه مربوط به

تست تستی

لیست فرم ها

جستجو

مشخصات شناسنامه ای

مشخصات عمومی

وضعیت اجتماعی

اقتصادی

سوابق شغلی

وضعیت سوخت و محل

زندگی

وزن و قد باید بدون کفش و لباس های سنگین اندازه گیری شود.

دور کمر به سانتیمتر

وزن به کیلوگرم

قد به سانتیمتر

دور مچ به سانتیمتر

دور باسن به سانتیمتر

توضیحات

ثبت اطلاعات

# شرایط اختصاصی اندازه گیری داده های تن سنجی

- حفظ فضای خصوصی از مهم ترین نکات می باشد.
  - متراژ مناسب فضای فیزیکی جهت اینکه امکان اندازه گیری ها به طور دقیق وجود داشته باشد.
  - ترازو در مکانی ثابت قرار داشته باشد.
  - متر بر دیوار نصب باشد.
  - از ترازو (عقربه ای و ایستاده) و متر سکا جهت اندازه گیری استفاده شود.
  - ترازو روزانه می بایست توسط یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی کالیبره گردد.
  - آینه ای بر دیوار نصب باشد تا امکان دیدن طرف مقابل متر در آینه وجود داشته باشد.
  - کلیه اندازه گیری ها توسط یک نفر صورت پذیرد. یک نفر نیز نیروی **Back up** باشد.
- تبصره:** در صورت استفاده افراد از لباس های محلی و لباس های با حجم و وزن بالا که می تواند در اندازه گیری خطا ایجاد کند تا جایی که امکان وجود دارد لباس ها خارج شوند و سپس اندازه گیری شود در غیر این صورت در قسمت توضیحات ذکر شود که اندازه گیری با لباس محلی بوده است.

# قد

گام	عمل
۱	از معاینه شونده بخواهید: <ul style="list-style-type: none"><li>• کفش، صندل و... را در آورد.</li><li>• کلاه، گیره، کلیپس و ... را بردارد.</li></ul>
۲	از فرد بخواهید در محل سنجش و روبروی شما بایستد.
۳	وضعیت قرارگیری: <ul style="list-style-type: none"><li>• پاها در کنار هم</li><li>• پاشنه ها از عقب چسبیده</li><li>• زانوها مستقیم</li></ul>
۴	از او بخواهید به مستقیم نگاه کند و سرش را بالا نگیرد.
۵	مطمین شوید چشمها، همسطح با گوشها قرار بگیرد.
۶	دسته اندازه گیری را تا بالای سر فرد پایین آورید و از او بخواهید به آرامی نفس بکشد.
۷	اندازه قد را بر اساس سانتی متر بخوانید.
۸	اندازه قد را در پرسشنامه ثبت نمایید.



# وزن

عمل	گام
از معاینه شونده بخواهید کفشها را درآورد. وسایل وزن دار مانند کیف، گوشی و سایر را کنار بگذارد.	۱
روی ترازو قرار بگیرد به گونه ای که هر پا در یک سمت آن باشد.	۲
بخواهید: <ul style="list-style-type: none"><li>• مستقیم بایستد</li><li>• روبرو را نگاه کند</li><li>• دستها در دو طرف قرار گیرند</li><li>• بی حرکت بماند</li></ul>	۳
اندازه وزن را بر اساس کیلوگرم ثبت نمایید.	۴



# دور کمر

این اندازه گیری بهتر است روی لباس انجام نگیرد، در صورت وجود محدودیت، از اندازه گیری بر روی لباسهای ضخیم پرهیز شود. کمر بند را در آورد و جیبهای شلوار خالی باشد.

گام	عمل
۱	در کنار فرد قرار بگیرید. برای اندازه گیری اندازه دور کمر، متر می بایست در یک راستا قرار گیرد.
۲	معمولا اندازه دور کمر در بالای استخوان لگن محاسبه میشود.
۳	متر را دور کمر فرد به گونه ای که از نقاط میانی بگذرد قرار دهید. توجه: مطمئن شوید متر بصورت کامل و افقی در سرتاسر کمر قرار دارد.
۴	از فرد بخواهید: <ul style="list-style-type: none"><li>• پاها را کنار هم قرار دهد.</li><li>• دستها را در دو طرف به گونه ای که کف دستها به سمت داخل باشد، قرار بگیرد.</li><li>• به آرامی نفس خود را بیرون دهد.</li></ul>
۵	اندازه دور کمر را با دقت نزدیک به ۰.۱ سانتی متر بخوانید
۶	اندازه را در پرسشنامه فرد ثبت نمایید.





# دور باسن

گام	عمل
۱	در کنار معاینه شونده قرا بگیرید.
۲	متر اندازه گیری را در موقعیت حداکثر دور باسن قرار دهید. توجه شود مانعی مانند کیف پول، کمر بند و غیره وجود نداشته باشد.
۳	از فرد بخواهید: <ul style="list-style-type: none"><li>• به گونه ای بایستد که وزن روی هر دو پا بطور مساوی قرار گیرد.</li><li>• دستها را به آرامی کنار بدن قرار دهد به گونه ای که کف دستها به سمت داخل قرار بگیرد و به آرامی نفس خود را خارج کند.</li></ul>
۴	بررسی کنید که موقعیت نوار در سراسر بدن افقی و بدون محدودیت باشد.
۵	اندازه دور باسن را از روی متر با دقت نزدیک به ۰.۱ سانتی متر بخوانید.
۶	اندازه را در برگه ثبت نمایید. توجه: یکبار اندازه گیری و ثبت نمایید.



## دور مچ دست

عمل	گام
ابتدا فرد در وضعیت ایستاده قرار بگیرد.	۱
دست ها در کنار تنه قرار بگیرد. بین تنه و دستها فاصله کمی باشد به صورتی که کف دست در سمت روبرو قرار بگیرد.	۲
دور مچ دست را در بیشترین قطر بالاتر از انتهای استخوان ساعد اندازه گیری کنید.	۳
نتیجه بدست آمده برابر است با دور مچ دست.	۴

